

---

*LA RECONQUESTA DEL TEMPS:*  
*estudi fenomenològic sobre el downshifting*

---

*Lluís Sáez Giol*

*Directora: Judith Astelarra Bonomi*

*Tesi doctoral*  
*Departament de Sociologia*  
*Facultat de Ciències Polítiques i Sociologia*  
*Universitat Autònoma de Barcelona*

*Desembre de 2015*



## AGRAÏMENTS

En primer lloc, vull agrair a la Dra. Judith Astelarra Bonomi que hagués accedit en el seu dia a ser la meva directora de tesi. Agraeixo la seva tasca de direcció i els seus consells, així com el seu exquisit tracte personal en tot moment, malgrat la inusitada dilació en el temps de la culminació del treball. Però tinc molt més per agrair: la immillorable relació personal, professional i acadèmica que sempre hem tingut, i el fet que al llarg de tots aquests anys sempre he pogut comptar amb ella, en tots els aspectes en que l'he necessitada. Per tot això, és el meu desig que la direcció de tesi, per la importància simbòlica i històrica que una tesi doctoral té en la biografia d'una persona, sigui alhora un reconeixement per part meva a la relació personal i professional que hem tingut. Una relació que va començar quan jo era el seu alumne en l'assignatura de Sociologia de les Organitzacions, que es va perllongar en el temps en donar lloc a les meves primeres experiències laborals en el món de la sociologia mitjançant les col·laboracions en el marc del Seminari d'Estudis de la Dona de la UAB, que després ha tingut la continuïtat que ens ha permès el pas del temps i les circumstàncies personals, i que –vista en perspectiva històrica després de més de 20 anys– per múltiples raons ha estat crucial, tant en la meva vida personal com en la meva trajectòria acadèmica i professional.

En tant que la realització d'aquesta tesi s'origina en un treball de recerca de doctorat sobre la significació social del temps lliure, i en tant que aquest treball té relació amb la tesi fins al punt d'haver nodrit directament algunes de les seves parts, he d'agrair el fet d'haver pertangut al Centre d'Estudis Sociològics sobre la Vida Quotidiana i el Treball (QUIT) de la Universitat Autònoma de Barcelona com a becari d'investigació predoctoral. Alhora, vull agrair també al Dr. Faustino Miguélez la signatura i posterior tutorització de la meva beca d'investigació, així com la direcció del treball de recerca de doctorat (o tesina) anteriorment esmentat. Al seu torn, també vull expressar el meu agraïment a la Direcció General de Recerca de la Generalitat de Catalunya, per haver-me concedit una beca de formació de personal investigador (FPI-FIAP), la qual em va permetre integrar-me com a becari en el QUIT de la UAB per un període de 3 anys (1998-2001), i em va permetre acabar els meus cursos de doctorat i començar a treballar en la tesina que vaig presentar i superar el setembre del 2002.

Pel que fa a la realització de la tesi doctoral, vull agrair tot el suport tècnic rebut des de diferents persones i estaments, perquè sense ells/es la tesi, almenys tal com és avui, no seria possible. A tal efecte, vull fer constar el meu agraïment a:

- Al Josep Maria Martínez López i a la Marta Casals Fontanet, i per extensió a l'Institut d'Estadística de Catalunya (Idescat), pel tracte rebut, per la diligència en les gestions, i per haver-me permès accedir a les dades de l'Enquesta d'Usos del Temps dels catalans 2010-2011. Vull fer esment especialment no només de la cordialitat que en tot moment ha presidit la relació, sinó de la celeritat i l'eficiència en el seu suport. Quan sabem que tot sovint es critica la cultura dels organismes públics i de la qualitat del servei que ofereixen a la ciutadania, jo vull afirmar amb rotunditat que el recolzament tècnic i humà rebut per les dues persones esmentades ha estat òptim, tant professionalment com personalment. Si tots els i les professionals fossin com el Josep Maria i la Marta, i en conseqüència els organismes públics actuessin com ho ha fet l'Idescat amb les meves peticions, de ben segur que les crítiques a les que abans m'he referit mai no es coneixerien.
- Al Raúl García Ferrer, per la seva àrdua tasca de transcripció de les entrevistes, pel buidat comptable dels registres d'usos temporals fets pels subjectes d'estudi, per les seves agudes reflexions, que sens dubte m'han ajudat a pensar, i en suma per haver estat al meu costat i haver-me recolzat en tot moment, i especialment en els moments crítics en què el temps em jugava a la contra. També per l'amistat de fa tants anys, és clar, però això ja és una altra història.
- Al Teodor Mellén Vinagre, pel seu inestimable suport informàtic, pels seus constants oferiments, i com no, pels ànims mutus que ens hem donat per tal de no defallir en les sengles tesis doctorals que teníem en procés.
- Al Joel Martí Olivé, per les seves encertades recomanacions sobre la metodologia i les tècniques més adients per a la part quantitativa de la tesi doctoral, així com per les valuoses xerrades que hem mantingut al respecte.

- Al Ferran Macipe Catalán, per les seves acurades traduccions a l'anglès, així com per les seves reflexions.

Pel que fa a la realització del treball de camp de la tesi doctoral, fonamental per a la culminació d'aquesta, vull agrair també a totes les persones que hi han col·laborat d'una o altra manera:

- A les persones que m'han facilitat la captació de potencials *downshifTERS*: en primer lloc a l'Elena (de qui vull remarcar la seva incansable proactivitat al respecte, així com els ànims i el suport personal que m'ha donat en les últimes fases de la recerca), i després a l'Arantxa, al Cesc, al Ferran, a la Miquela, a la Núria, al Pau, a la Quynh, al Raimon, a la Sara, al Sergi, a la Sílvia i al Vicenç.
- Molt especialment, als i les subjectes d'estudi, que s'han prestat desinteressadament a ser entrevistats/des i a omplir un registre d'usos del temps setmanal, que han nodrit de contingut aquesta recerca, i que sense els i les quals senzillament res no hagués estat possible. Vull expressar, doncs, el meu profund agraïment a les següents persones (que citaré en ordre alfabètic de nom, per tal que no puguin ser identificables amb el número assignat com a subjecte d'estudi, el qual respon a l'ordre d'entrevista): a l'Àlex, a l'Alicia, a l'Andreu, a l'Arantxa, al Berenguer, al Cesc, al Claus, a la Cristina, al David, a l'Elena, a l'Eli, a l'Enric, a l'Eva G., a l'Eva M., al Ferran, a la Gemma, al Germán, a la Hannah, al Jordi, a la Laia, a la Maribel, a la Meritxell, a la Mònica, a la Montse, a la Núria, a la Quynh, al Rafel, al Raül, a la Sílvia i a la Valeria. A tots i a totes vosaltres, gràcies de tot cor.

Finalment, vull agrair també la influència i acompanyament que he rebut de totes aquelles persones que directament o indirecta han contribuït a la meva construcció personal i a que hagi arribat fins aquí. Família, parelles, amistats, mestres i companys/es de feina que formen ja part de la meva vida i que hi han deixat empremta, i fins i tot aquelles persones que s'han creuat potser més fugaçment en la meva existència i amb qui he tingut una relació menys densa però que també han contribuït al meu aprenentatge vital. Hom és el que és i fa el que fa en bona part mercès a l'entorn que es troba en la seva biografia. I en la

mesura que la meva persona té alguna cosa de tots ells i elles, considero de justícia reconèixer-los la influència que hagin pogut tenir en mi durant el llarg camí que ha durat aquesta etapa que culmina amb la finalització de la meva tesi doctoral. Però un cop dit això, m'he de referir per força a unes persones a les que vull fer arribar un agraïment molt més especial:

- A la Marta, pel seu acompanyament i per tants moments compartits en una gran part de la travessia de la tesi (i de la vida), i sobretot pel seu afecte, per la seva infinita paciència i pel seu suport durant tots aquells anys.
- Al meu pare i a la meva àvia materna, *in memoriam*, per haver constituït, juntament amb la meva mare, el marc familiar des d'on vaig començar a créixer com a persona, i per l'immens regal del seu afecte, ensenyances i dedicació. Agraïment que aquí ha de venir acompanyat d'una disculpa sincera, des del dolor que em causa no poder compartir amb ells aquest moment.
- A la meva mare, amb amor i per l'amor que sempre he rebut d'ella des que vaig néixer, per la seva dedicació i constant preocupació per mi, pel que après d'ella i aprenc encara, i en definitiva per haver estat i per ser-hi sempre.

Barcelona, 7 de desembre de 2015.

# Í N D E X

<b>PREÀMBUL .....</b>	<b>10</b>
<b>1. INTRODUCCIÓ A L'OBJECTE D'ESTUDI .....</b>	<b>16</b>
<b>2. LA SOCIOLOGIA, ELS TEMPS SOCIALS I EL LLEURE .....</b>	<b>26</b>
2.1. ESTRUCTURACIÓ DELS TEMPS EN LA SOCIETAT INDUSTRIAL .....	26
2.2. EL TEMPS LLIURE COM A OBJECTE DE LA TEORIA SOCIAL .....	30
2.3. DEL TEMPS LLIURE AL TEMPS DE LLEURE .....	35
2.4. LLEURE, ACTIVITAT I AUTONOMIA .....	40
<b>3. PROPOSTA DE TIPOLOGITZACIÓ DELS TEMPS SOCIALS .....</b>	<b>46</b>
3.1. CRITERIS DE TIPOLOGITZACIÓ DELS TEMPS SOCIALS BÀSICS .....	46
3.2. TEMPS TEÒRICS I TEMPS EFECTIUS .....	58
3.3. TEMPS CAPTURATS I TEMPS ALLIBERATS .....	62
3.4. RECAPITULACIÓ I INTEGRACIÓ DE LES TIPOLOGIES PROPOSADES .....	69
<b>4. SIGNIFICACIÓ I ESTRUCTURA SOCIAL DEL LLEURE .....</b>	<b>72</b>
4.1. AXIOLOGIA I TIPOLOGITZACIÓ DEL LLEURE .....	72
4.2. LLEURE I ESTRUCTURA SOCIAL .....	79
4.2.1. <i>Lleure i classe social</i> .....	81
4.2.2. <i>Lleure i gènere</i> .....	89
4.2.3. <i>Lleure i capital cultural</i> .....	98
4.2.4. <i>Lleure i cicle de vida</i> .....	103
<b>5. PROPOSTA DE TIPOLOGITZACIÓ DEL LLEURE .....</b>	<b>111</b>
<b>6. TEMPS DE TREBALL I TEMPS DE LLEURE: LA DOBLE CAPTURA DELS TEMPS DE LA VIDA .....</b>	<b>118</b>
6.1. LA CAPTURA PRODUCTIVISTA DELS TEMPS DE LA VIDA .....	118
6.2. LA CAPTURA CONSUMISTA DEL TEMPS DE LLEURE .....	123
6.3. LA PREDICCIÓ D'UNA CIVILITZACIÓ DEL LLEURE .....	131
<b>7. LA NOVA SOCIETAT DEL TREBALL .....</b>	<b>143</b>
7.1. RALENTITZACIÓ DE LA REDUCCIÓ (APARENT) DE LA JORNADA .....	145
7.2. EL NOU MODEL DE PRODUCCIÓ .....	151
7.3. LA SOCIETAT DE RENDIMENT I ELS SEUS EFECTES .....	159
<b>8. EL LLEURE DE CONSUM EN LA SOCIETAT ACTUAL I EL <i>DOWNSHIFTING</i> COM ALTERNATIVA .....</b>	<b>163</b>
8.1. LA SOCIETAT DEL LLEURE-CONSUM ACTUAL .....	163
8.2. L'ALTERNATIVA DEL <i>DOWNSHIFTING</i> .....	173
8.2.1. <i>Característiques del downshifting</i> .....	174
8.2.2. <i>Societat de rendiment i emergència del downshifting</i> .....	183
8.2.3. <i>El downshifting davant del lleure i del consum</i> .....	189
8.2.4. <i>Les experiències de downshifting estudiades</i> .....	194
8.3. PERQUÈ ESTUDIAR EL <i>DOWNSHIFTING</i> ? .....	202

<b>9. DISSENY METODOLÒGIC DE LA RECERCA .....</b>	<b>207</b>
9.1. QÜESTIONS EPISTEMOLÒGIQUES SOBRE L'OBJECTE D'ESTUDI.....	207
9.2. QÜESTIONS EPISTEMOLÒGIQUES SOBRE LES METODOLOGIES D'ESTUDI DELS TEMPS SOCIALS .....	210
9.3. TÈCNiques EMPRADES I CONDICIONAMENTS FACTUALS .....	212
9.4. LÍNIES D'HIPÒTESIS I PREGUNTES METODOLÒGIQUES A VALIDAR .....	215
9.4.1. <i>Línies d'hipòtesis a validar</i> .....	215
9.4.2. <i>Preguntes metodològiques per a orientar el treball de camp</i> .....	216
<b>10. MOSTREIG I ACCÉS AL CAMP .....</b>	<b>218</b>
10.1. DECISIONS DE MOSTREIG I MATRIU SOCIOESTRUCTURAL .....	218
10.2. PROCEDIMENT DE CAPTACIÓ DE LES UNITATS MOSTRALS .....	226
<b>11. ABANS DEL <i>DOWNSHIFTING</i>.....</b>	<b>230</b>
11.1. SOCIETAT DE RENDIMENT I (AUTO)EXPLOTACIÓ.....	232
11.2. EFECTES DE LA SOCIETAT DE RENDIMENT .....	248
<b>12. EL PROCÉS DE TRANSICIÓ CAP AL <i>DOWNSHIFTING</i>.....</b>	<b>261</b>
12.1. GÈNESI I MADURACIÓ DE LA CONSCIÈNCIA <i>DOWNSHIFTER</i> .....	261
12.1.1. <i>Factors personals i fets autobiogràfics</i> .....	262
12.1.2. <i>Factors d'entorn: influències i fets externs</i> .....	270
12.2. LA TRANSICIÓ AL NOU ESTIL DE VIDA .....	276
12.2.1. <i>Condicionants del downshifting</i> .....	276
12.2.2. <i>Les reaccions de l'entorn</i> .....	280
12.2.3. <i>Els inicis</i> .....	288
<b>13. LA VIDA COM A <i>DOWNSHIFTER</i> .....</b>	<b>293</b>
13.1. FONAMENTS DEL <i>DOWNSHIFTING</i> COM A ESTIL DE VIDA .....	293
13.1.1. <i>Downshifting i temps de la vida</i> .....	294
13.1.2. <i>El somni d'un treball a mida</i> .....	300
13.1.3. <i>Temps de lleure i desenvolupament personal</i> .....	303
13.1.4. <i>Downshifting i medi natural</i> .....	314
13.1.5. <i>Downshifting i espiritualitat</i> .....	319
13.2. ELS <i>DOWNSHIFTERS</i> I LA SEVA RELACIÓ AMB EL CONSUM.....	326
13.2.1. <i>El consum abans del downshifting</i> .....	327
13.2.2. <i>El consum després del downshifting</i> .....	332
13.2.3. <i>El procés d'emancipació personal de la captura consumista</i> .....	341
<b>14. L'HORA DE FER BALANÇ.....</b>	<b>353</b>
14.1. ELS EFECTES POSITIVS DEL <i>DOWNSHIFTING</i> .....	354
14.1.1. <i>Els efectes en el fer de la persona</i> .....	354
14.1.2. <i>Els efectes en la projecció social de l'individu</i> .....	359
14.1.3. <i>Els efectes en l'ésser de la persona</i> .....	362
14.2. <i>DOWNSHIFTING</i> I AFECTACIÓ DE L'ENTORN .....	371
14.2.1. <i>L'afectació directa en l'entorn familiar</i> .....	372
14.2.2. <i>Afectació indirecta en parella i amistats: l'efecte contagi</i> .....	377
14.3. ELS EFECTES NEGATIVS DEL <i>DOWNSHIFTING</i> .....	380
14.3.1. <i>Dissonància social</i> .....	380
14.3.2. <i>Dissonància personal</i> .....	383



<b>15. ELS VALORS TERMINALS DEL <i>DOWNSHIFTING</i></b> .....	<b>388</b>
15.1. EL TREBALL PRODUCTIU COM A VALOR .....	389
15.2. EL VALOR DEL TEMPS I DEL LLEURE.....	399
15.3. EL VALOR TERMINAL DE LA FELICITAT .....	415
<b>16. L’HORITZÓ DEL <i>DOWNSHIFTING</i></b> .....	<b>425</b>
16.1. <i>DOWNSHIFTING</i> I PUNT DE NO RETORN.....	425
16.2. <i>DOWNSHIFTING</i> I SOCIETAT DEL RISC.....	428
16.2.1. <i>La consciència dels riscos</i> .....	429
16.2.2. <i>Actituds davant dels riscos</i> .....	432
16.3. ELS HORITZONS DE FUTUR .....	436
<b>17. ESTUDI COMPARATIU DELS TEMPS BÀSICS</b> .....	<b>443</b>
<b>18. ESTUDI EXPLORATORI DEL TEMPS <i>DOWNSHIFTER</i></b> .....	<b>463</b>
18.1. DISTRIBUCIÓ DELS TEMPS EN FUNCIÓ DEL TIPUS DE LLAR.....	463
18.2. DISTRIBUCIÓ DEL TEMPS SEGONS EL GRAU D’ESPIRITUALITAT.....	473
18.3. DIMENSIÓ ECONÒMICA DEL <i>DOWNSHIFTING</i> .....	482
<b>19. LLEURE I VIDA SOCIAL EN EL <i>DOWNSHIFTING</i></b> .....	<b>493</b>
19.1. EL LLEURE SEGONS ACTIVITATS.....	493
19.2. LA DIMENSIÓ RELACIONAL DEL LLEURE .....	507
19.2.1. <i>Lleure relacional del downshifting en funció del gènere</i> .....	507
19.2.2. <i>Lleure relacional downshifter i grau d’espiritualitat</i> .....	517
<b>20. CONCLUSIONS</b> .....	<b>522</b>
20.1. ELS TEMPS DE LA VIDA: PROPOSTA D’UNA TIPOLOGIA .....	523
20.2. ANTECEDENT HISTÒRIC: LA DOBLE CAPTURA DELS TEMPS DE LA VIDA .....	527
20.3. LA SOCIETAT DE RENDIMENT: LA NOVA DOBLE CAPTURA DELS TEMPS .....	534
20.4. EL <i>DOWNSHIFTING</i> COM A REACCIÓ CONTRACULTURAL .....	540
20.5. EL <i>DOWNSHIFTING</i> COM A ESTIL DE VIDA.....	547
20.5.1. <i>Dimensió vivencial del downshifting consolidat</i> .....	547
20.5.2. <i>Dimensió relacional del downshifting consolidat</i> .....	552
20.5.3. <i>Dimensió material del downshifting consolidat</i> .....	556
20.5.4. <i>Dimensió axiològica del downshifting consolidat</i> .....	562
20.6. RECAPITULACIÓ: LA RECONQUESTA DEL TEMPS.....	568
<b>BIBLIOGRAFIA</b> .....	<b>573</b>
<b>ANNEX I: GUIÓ ORIENTADOR DE L’ENTREVISTA</b> .....	<b>596</b>
<b>ANNEX II: REGISTRE D’USOS DEL TEMPS</b> .....	<b>599</b>

## PREÀMBUL

En el període de la meua vida i de la meua formació com a sociòleg en què vaig iniciar el doctorat i vaig gaudir durant tres anys i escaig (1998-2001) d'una Beca de Formació de Personal Investigador i Professorat Universitari atorgada per la Generalitat de Catalunya, vaig formar part, com a becari, del Centre d'Estudis Sociològics sobre la Vida Quotidiana i el Treball (QUIT) de la Universitat Autònoma de Barcelona, dirigit pel Dr. Faustino Miguélez, que al seu torn va ser el meu professor tutor de la beca, i que em va dirigir en la realització de la tesina posterior als cursos de doctorat.

Com a becari d'aquest grup de recerca vaig poder participar en diversos estudis sociològics sobre l'organització social dels temps –en particular dels temps de treball, però també per derivació dels altres temps de la vida quotidiana–, en uns moments i un context on el debat sobre la reducció dels temps de treball com a mesura principalment enfocada a combatre l'atur estava en auge, sobretot a França, on el govern de Lionel Jospin i l'aleshores ministra de treball Martine Aubry van decidir implementar la jornada de 35 hores, una de les mesures estrella del seu programa electoral.

D'aquella època recordo especialment l'estudi *Temps i ciutat* (1999), encarregat pel Consell Econòmic i Social de Barcelona, i el projecte DGICYT *Las implicaciones del reparto del trabajo sobre el empleo y la vida cotidiana* (1998-2001), atorgat al QUIT pel Ministeri d'Educació i Ciència. Mitjançant aquests estudis vaig viure les meves primeres aproximacions al tema dels temps socials, i vaig poder descobrir els enfocaments des dels que la teoria social abordava qüestions com la tensió entre els diversos temps de treball (productiu remunerat, i domèstic-familiar no remunerat) i l'anomenat temps lliure. Vaig descobrir també projectes alternatius per tal de canviar l'organització dels temps de treball i l'equilibri entre els diversos temps personals, familiars i laborals, i vaig aprendre d'experiències com els bancs del temps, els horaris modulars, i moltes altres.

Aquelles recerques van capgirar les meves inquietuds del moment. Inicialment, la meva intenció era fer una tesina sobre sociologia ambiental, i en concret sobre els processos participatius vinculats a les agendes 21 locals i les seves conseqüències. Tanmateix, amb el temps no vaig veure massa clara la maduració del tema, i en canvi l'aproximació a les recerques sobre el temps sí em va obrir una panoràmica inèdita, que va guanyar el meu interès i em va portar a canviar de temàtica.

Curiosament, però, la temàtica que em va interessar no va ser una qüestió centrada en els temps de treball, sinó a l'inrevés: les qüestions centrades en el temps lliure. Lògicament, ambdues qüestions van indissociablement unides, en constituir el gruix de l'organització dels temps socials. Però em va semblar que des de la Revolució Industrial l'enfocament primordial havia descansat sobre els temps de treball (cosa fins a un cert punt esperable, ateses les seves implicacions socioeconòmiques), mentre que el temps lliure era relegat a una posició residual dins la vida quotidiana, i a una presència no ben bé testimonial però sí clarament minoritària en la teoria social. La qual cosa em va semblar un error descomunal. Sobretot en una societat com la de darreries del segle XX i principis del segle XXI, on es parla cada cop més de qualitat de vida, em semblava un despropòsit que la qualitat de vida no girés precisament al voltant del temps lliure com a nucli bàsic.

Majoritàriament la societat identificava qualitat de vida amb l'assoliment de fites existencials com un bon estat de salut, una situació familiar i laboral estable i satisfactòria, i una posició socioeconòmica desofegada, juntament amb l'inevitable estatus. Res a dir a l'evident importància que aquests aspectes tenen en la vida de les persones, certament. Però em sobtava que altres aspectes, com la quantitat i qualitat de les xarxes relacionals extrafamiliars, o per damunt de tot la disposició de temps per a si, aparentment quedaven sempre per darrera d'altres elements com la capacitat adquisitiva i de consum, per exemple. És veritat que hi havia qui alertava de la importància de conciliar els temps de la vida personal, familiar i laboral (recordo que justament aleshores emergia amb força aquesta expressió, que és avui dia ja un lloc comú en la teoria social i en el debat quotidià), i que fins i tot es qüestionaven els efectes d'una orientació eminentment productivista de les societats occidentals. Però només des de posicions marginals es gosava qüestionar la centralitat dels temps de treball, i en particular la principalitat del temps de treball productiu remunerat, en tant que temps estructurant de les vides de les persones.

En canvi, estudiant el tema amb les vistes posades en la tesina de doctorat, vaig descobrir que en el seu moment –pels volts dels anys 60 i 70– hi havia hagut una onada d'autors en la teoria social que havien postulat el concepte de la “civilització del lleure”, referint-se així al que creien un futur immediat on els avenços tecnològics portarien inevitablement a dràstiques reduccions de la jornada laboral, i això obriria les portes a un estil de vida on la principal ocupació de les persones seria omplir el seu ingent temps de lleure. Era important veure, a més, quins arguments empraven els diferents autors per defensar aquella societat com una societat humanament més reeixida, i com es generaven debats epistemològics sobre com es podria dotar de continguts el temps lliure per tal de procurar un major enriquiment personal, i no en canvi desaprofitar el temps. El debat era apassionant, perquè aplegava des d'elements de caire filosòfic o fins i tot axiològic, a elements més propis de la psicologia social, de la sociologia o l'antropologia, i àdhuc econòmics i sociopolítics.

La meva tesina de doctorat s'orientà sobretot esbrinar com havia canviat la significació del temps lliure en la teoria social, i de retruc en la societat. La lectura de la mateixa va tenir lloc el 19 de setembre de l'any 2002, i va obtenir la qualificació de Matrícula d'Honor per unanimitat dels membres del tribunal. Una qualificació que honestament no m'esperava, atès com d'accidentat havia estat el procés de realització de la tesina, però que refermava la meva idea inicial de que la part més prominent de la tesina fos la base del marc teòric de la meva futura tesi doctoral, la qual volia provar com la flexibilització dels temps de treball s'havia implementat d'una manera que afectava negativament als temps de lliure disposició de les persones, i per tant feia minvar la seva qualitat de vida, tant a nivell familiar i relacional, com a nivell de realització personal.

Però el canvi de segle no es percebia com un temps fàcil, en el món de la universitat pública, i la UAB no n'era cap excepció. El futur es presentava difícil per la meva generació, i en vista del coll d'ampolla que eren les places universitàries, vaig decidir provar fortuna fora del món universitari. En el seu moment (l'any 2001), vaig poder accedir a un lloc de treball com a investigador en una fundació del Baix Llobregat. Allí m'hi quedaria durant ben bé 3 anys, i en el decurs d'aquest període faria la tesina en hores lliures, fins que l'any 2004 em vaig establir com a investigador autònom, per bé que dedicant part del meu temps de treball a la docència universitària en diversos centres, com

a professorat extern. Fent un càlcul més que previsible, vaig pensar que aquell seria el moment propici per continuar la meva tesi doctoral i finalitzar-la, ja que amb el canvi de feina i en haver deixat la universitat, el projecte havia quedat aturat.

Però precisament el temps va conspirar contra mi, o millor dit contra els meus objectius. Vaig començar a tenir feina, molta feina, i em van ploure no només encàrrecs de recerques, sinó també més encàrrecs de docència i també altres tipus de col·laboracions. Que un sociòleg que treballa com a autònom, en els seus inicis, tingui tants encàrrecs no és quelcom que hom pensi que s'ha de desaprofitar. Els autònoms, per definició, mai no saben quan tindran o deixaran de tenir feina, i en aquestes circumstàncies és lògic que s'imposi una perspectiva a curt termini, consistent en assumir tot el que es pugui, fins gairebé els límits del possible (o de les teves forces). Així, com no podia ser d'una altra manera, vaig deixar-me atrapar per la roda dels temps de treball. Òbviament, en detriment del meu temps lliure. I també, és clar, en detriment de la tesi doctoral.

Quan algú és autònom, treballa d'allò que li agrada, i té la sort de que li van sortint oportunitats de feina, es fa molt difícil saber aturar-se. Durant un bon grapat d'anys, les feines creixents van cegar tota possibilitat de fer la tesi doctoral, paralizada permanentment a l'espera del moment en què la ratxa disminueixi. Però la ratxa no disminuïa... i el temps anava passant. La ironia del destí no podia ser més punyent: jo, que volia parlar del temps lliure, tot defensant la seva importància per a la qualitat de vida, em veia abocat a una existència on per no tenir, no tenia ni el temps lliure suficient per desenvolupar la tesi.

Clar que, com que el temps mai no passa debades, la primera dècada del segle XXI ha estat prolífica en el desenvolupament de determinats nous fenòmens que apareixeren als anys 90 de forma molt incipient, i que al tombant del segle encara no estaven suficientment desplegats. Però sembla ser que l'auge de l'alternativa decreixentista ha donat ales a fenòmens vinculats amb la qüestió dels temps socials i personals. Tot d'una, durant aquests anys en què la tesi restava aturada, vaig assistir a veure com resorgien velles qüestions sobre les bondats del temps lliure, i d'uns estils de vida allunyats dels ritmes productivistes de les societats actuals. Amb el temps, un d'aquests nous fenòmens s'obrí pas d'una manera força significativa: el fenomen del *downshifting*. El *downshifting* es pot definir

com una desacceleració dels ritmes del treball i de la vida quotidiana, consistent en trobar un equilibri òptim entre temps de treball i els altres temps personals, però en especial amb el temps de lleure, mitjançant la reducció i/o optimització del temps dedicat a l'activitat laboral remunerada per tal de guanyar en temps de lliure disposició personal. Al darrere hi ha una filosofia de vida que postula que aquest temps guanyat ha de servir per guanyar en qualitat de vida, bo i entenent aquesta en bona part com l'assoliment de fites de realització personal no consumista i l'establiment de xarxes relacionals denses. Té vincles amb el moviment *slow*, amb les tesis de la simplicitat voluntària, de vegades amb el fenomen dels anomenats neurals, i en certa manera amb les tesis del decreixement (de fet, aquests quatre moviments es retroalimenten), però també és observable com a moviment autònom.

En conèixer-lo, vaig canviar radicalment el meu plantejament inicial de la tesi doctoral. En el fons, era com si hagués fet un canvi de centralitat. De passar a considerar com interferien els nous temps de treball en els altres temps de la vida quotidiana –i en especial, en el temps lliure–, vaig passar a un nou centre d'interès: estudiar el fenomen d'aquelles persones que, tot desafiant el *mainstream* de la societat actual, decidien emprendre un nou estil de vida on el temps de lliure disposició personal guanyava centralitat –i fins i tot podia esdevenir el principal temps estructurant– en detriment dels temps de treball. De fet, semblava la continuació lògica de la tesina, en tant que aquesta se centrava en la significació social del temps lliure en la societat occidental, i ara tenia sentit prosseguir l'estudi amb aquells estils de vida alternatius per als quals el temps lliure ostentava una significació forta.

L'objecte d'estudi havia de tenir per força una orientació inicial basada en la fenomenologia hermenèutica. Calia comprendre la significació d'aquest estil de vida, i de les vivències del mateix per part dels subjectes a estudiar. Dins d'aquesta finalitat comprensiva, a més, hi havia d'haver un enfocament de dimensió evolutiva: esbrinar com sorgeix, com madura, com esclata el canvi, i com l'estil de vida es consolida o eventualment entra en crisi. Ja en un nivell més purament microsociològic, convindria també establir una tipologia de possibles estratègies de *downshifting*, o per contra constatar el monolitisme de la seva manifestació. L'orientació tipològica, a més, anava del braç de l'enfocament socioestructural, per bé que ni el context ni els mitjans permetien fer un estudi estadístic de grans dimensions, com caldria si s'abundés en aquesta via.

L'enfocament socioestructural, per tant, es tracta de forma secundària, i com a via hipotèticament explicativa de les distincions entre les modalitats, per bé que permeti explorar hipòtesis de segon ordre al voltant dels factors condicionants de la implementació i vivència del fenomen. En darrer terme, caldria afegir addicionalment una comparativa d'usos del temps, per tal de controlar les conseqüències del canvi de model, però a un nivell quantitatiu i envers les macro tendències assenyalades en les principals enquestes de referència de la realitat local estudiada.

Així les coses, he decidit optar per una metodologia mixta, amb una certa triangulació de mètodes i tècniques qualitatives i quantitatives. Per a les qüestions fenomenològiques, he emprat la tècnica de l'entrevista semiestructurada, en part mediada per la tècnica biogràfica (en el seu format de relat de vida) en els aspectes més evolutius. En canvi, per a la comparativa d'usos del temps, m'he decantat per la tècnica de l'enquesta de pressupostos-temps, a partir d'un model propi simplificat però inspirat en el model que fa servir l'Enquesta d'Usos del Temps de l'Idescat (atès que hi ha una part de la recerca que pretén fer una comparació amb els resultats d'aquesta enquesta en l'onada 2010-2011).

L'acotació territorial queda delimitada per l'àmbit metropolità de la província de Barcelon, essent tots els subjectes estudiats persones amb residència principal i habitual a aquesta àrea. L'acotació temporal constrinyeix el treball de camp al quart trimestre de l'any, concretament entre juliol i octubre de 2015. L'acotació de perfil apunta a subjectes d'entre 35 i 55 anys, econòmicament emancipats, que residien i treballaven a la província de Barcelona en algun moment del procés o previ a ell, i que no han optat pel *downshifting* com a conseqüència de quedar en atur, ni de tenir una invalidesa parcial o total per a treballar, ni d'assumir una prejubilació, ni de cap circumstància similar, sinó de manera voluntària i assumint conscientment un projecte de vida definitiu que passi per una centralització del temps de lleure en el balanç final dels seus temps personals. En tot cas, però, aquestes qüestions es detallen prou més en els capítols 9 i 10 del bloc metodològic. A l'igual que tota la resta d'aspectes rellevants per a la recerca, dels quals es pretén donar compte acuradament al llarg i ample d'aquesta tesi doctoral.

# 1. INTRODUCCIÓ A L'OBJECTE D'ESTUDI

En realitat, l'objecte d'estudi d'aquesta tesi es podria enunciar com l'estudi fenomenològic de les estratègies d'organització personal dels temps basades en una major valorització del temps de lliure disposició personal i en un major control sobre els temps de les persones. El fenomen, en termes tècnics, ha estat designat com a *downshifting*. De manera que l'objecte d'estudi que ens plantejem podria formular-se de la següent manera, un cop condensat i en termes d'una pregunta analítica inicial: *quines són les característiques del downshifting com a fenomen social, i quins factors en són la causa?*

Quan es parla de realitzar un estudi sociològic sobre l'organització social dels temps, cal fer una sèrie de matisos, ateses les diverses orientacions dels estudis sobre els temps socials. Els estudis sobre el temps daten d'èpoques immemorials. Totes les societats s'han preguntat per la qüestió del temps, però no sempre de la mateixa manera. Si en les societats tradicionals hom distingia clarament entre la dualitat simbòlica del temps sacre i el temps profà<sup>1</sup>, a partir de la Revolució Industrial qüestions com la medicació i l'optimització dels temps seran un objecte d'estudi recurrent. D'aleshores ençà, i en especial durant el segle XX, els estudis sociològics centrats en la qüestió del temps han proliferat força. Van ser autors pioners en la recerca sobre els temps socials Le Play, Sorokin, Merton, Fraser i d'altres, fent del temps social un objecte d'estudi propi de les ciències socials<sup>2</sup>.

Però precisament per la multiplicació i diversificació dels estudis sobre el temps social, i pel caràcter inherentment polièdric d'aquest, les aproximacions epistemològiques sobre el temps social són múltiples, en la sociologia. Fent, però, un esforç de simplificació, penso que podem distingir dos enfocaments clarament diferenciats: un d'ells aborda la significació simbòlica del temps en les societats, i dins d'aquestes, en cada context històric; l'altre, estudia l'articulació dels temps de la vida social, com a marc d'ordenació de les activitats humanes i de les relacions socials.

---

<sup>1</sup> Cardús, S. (1985): *Saber el temps*. Barcelona, Altafulla.

<sup>2</sup> Ramos Torre, R. (1992): *Tiempo y Sociedad*. Madrid, C.I.S. Col·lecció "Monografias", núm. 129.



És des de la segona de les aproximacions que podem parlar d'organització social dels temps, en sentit estricte, vinculant-la a l'esdevenidor dels distints àmbits relacionals de la vida social: el treball, la família, l'escola, la comunitat, etc. I com he dit abans, és aquesta també la meua perspectiva d'estudi en aquesta tesi doctoral.

Ara bé, des d'aquest punt de partida, els enfocaments de la disciplina també s'han desenvolupat i diversificat, de manera que hom pot trobar-hi una multiplicitat de perspectives. Així, mentre que per a alguns autors, per exemple, les activitats serveixen com a punt de referència per tal de distingir les diverses categories dels temps socials (ja que aquests s'estructuren en funció de les activitats significatives que els componen, havent-hi una relació entre els períodes temporals simbòlicament constituïts i el contingut de les esmentades activitats)<sup>3</sup>, per d'altres, en canvi, les perspectives temporals, i l'orientació de les activitats segons la relació que estableixen entre present i futur, depenen dels valors dels grups de referència als quals es pertany<sup>4</sup>.

En el meu treball, he volgut centrar-me en un dels aspectes que relacionen el temps (o, potser millor dit, els temps) amb la vida social. És un projecte sobre les aplicacions de l'organització social dels temps en la vida quotidiana de les persones i les societats a què pertanyen. M'he circumscrit, per tant, al que Martins va denominar en el seu moment estudis de temporalisme temàtic<sup>5</sup>.

D'altra banda, entenc el concepte d'organització social dels temps en el sentit que li atorga Boulin<sup>6</sup>, quan el defineix com el mode com les diverses estructures temporals característiques d'una societat donada es combinen per tal de conformar un sistema unitari. Aquesta perspectiva reforça la tesi que resulta de totes totes necessari descomposar el temps social en temps parcials amb un contingut de significació pròpiament sociològic. És partint de la base analítica de parcialització dels temps que hom parla del "temps lliure" per contraposició al "temps de treball". Tanmateix, aquesta circumstància ens mena a una

---

<sup>3</sup> Sorokin, P.A.; Merton, R.K. (1992): "El tiempo social: un análisis metodológico y funcional", a Ramos Torre, R.: *Tiempo y Sociedad*, pàgs. 73-87. Madrid, C.I.S. Col·lecció "Monografias", núm. 129

<sup>4</sup> Coser, L.A.; Coser, R.L. (1963): "Time Perspective and Social Structure", a Gouldner, A.W. i Gouldner, H.P. (comps.): *Modern Sociology*. Nova York, Harcourt.

<sup>5</sup> Martins, H. (1992): "Tiempo y teoría en sociología". A Ramos Torre, R.: *Tiempo y Sociedad*. Madrid, CIS.

<sup>6</sup> Boulin, J.Y. (1997): "From working time to city time: the case for a single approach to time policies". A *Transfer*, núm. 4, pàgs.: 723-736.

qüestió epistemològica cabdal: la tipologització dels temps. Els criteris de distinció i delimitació entre els diversos temps, així com les seves característiques definitòries, han estat objecte de profunds debats en la doctrina sociològica. Per això, la primera pregunta analítica del meu objecte d'estudi versa sobre aquest tema.

Els objectius que em plantejo assolir en aquesta tesi són les següents:

- 1) *Assolir tipologies adients als contextos actuals per tal de distingir i delimitar els temps de la vida quotidiana.*

Aquest objectiu és cabdal en la tesi, i s'abordarà des de la reflexió teòrica. És cabdal perquè mediatitzarà de forma significativa l'objecte d'estudi principal. Estudiar el fenomen del *downshifting* comporta parcialitzar els temps de la vida quotidiana de manera que es pugui atorgar a cadascun d'aquests temps unes significacions especials i úniques en la seva experiència vital per part de les persones estudiades. Atès que els temps poden tenir diverses significacions, en tant que fenomen multidimensional, es pensa inicialment en una pluralitat de tipologies complementàries, més que no en una tipologia única.

L'adequació de les tipologies també permetrà comprendre l'afectació mútua dels diferents temps entre si, ja que, malgrat la seva diferenciació intrínseca, aquests temps no resten aïllats, sinó que -ben al contrari- manifesten interdependències els uns amb els altres. De fet, és la imbricació global d'aquests temps el que dóna lloc a un model de temps social determinat. Aleshores, i per extensió, el meu interès també rau en detectar quines són les relacions de dependència que s'estableixen entre el "el temps lliure" i els altres temps.

- 2) *Explorar i ressenyar el tractament que la teoria social, al llarg de la Història, ha donat a l'anomenat "temps lliure", i esbrinar fins a quin punt s'ha produït en els darrers temps una valorització del mateix en els diferents corrents teòrics.*

Aquest objectiu no està exempt d'una revisió del debat que s'ha seguit sobre la terminologia dels diferents temps socials, en una lògica de continuïtat envers la primera pregunta analítica. Però en el seu moment pren força la denominació "temps lliure" com a denominació genèrica contraposada als altres temps, i vinculada a la realització d'allò que

en sentit ampli hom anomena activitats d'oci o de lleure (ambdós se solen emprar com a sinònims, tot i que d'ara endavant jo optaré per emprar preferentment la segona denominació). En tot cas, l'objectiu és resseguir el tractament que la teoria social ha donat al temps lliure, per tal d'esbrinar quan es produeix (i abans encara, si es produeix i fins a quin punt) una valorització del “temps lliure” envers els altres temps socials, i en cas afirmatiu, quines són les causes d'aquest gir doctrinal. Evidentment, es pressuposa que anteriorment no es donava aquesta valorització, i que per tant el “temps lliure” tenia una significació feble en l'imaginari dels temps socials.

La pregunta respon parcialment a l'interès que en els darrers temps ha despertat el “temps lliure” com a temps que des de determinats sectors de la teoria social s'ha presentat com a emergent, i fins i tot com un temps que, com més va més, està creixentment en condicions de disputar la preeminència abans indiscutida del “temps de treball” com a temps estructurant de la vida social i pauta dels altres temps (que adquirien així un caràcter residual).

3) *Explorar i constatar la vinculació de diferents factors de segmentació social amb la significació i vivència dels temps socials.*

L'objectiu no té vocació representativa, per la carència de mitjans per dur-ho a terme. Per tant, no es pretén quantificar estadísticament la incidència dels diferents factors de segmentació social (a partir de variables de segmentació com la classe social, el gènere, el nivell d'estudis, etc.), sinó estudiar com dins la mostra qualitativa de *downshifters* estudiats, la significació i vivència dels temps socials –i en particular dels temps vinculats a l'anomenat “temps lliure”– pot variar significativament en funció de cadascun d'aquests factors. Importa més la comprensió hermenèutica del fenomen, tant si es produeix com si no, que no la seva quantificació. Malgrat això, l'elaboració del marc teòric ens ha de permetre una orientació de base sobre les incidències constatades per altres recerques sobre els temps socials, i per tant resultarà determinant a l'hora de la selecció de les variables socioestructurals a observar.

Val a dir que parteixo d'una concepció del temps com a recurs, i de fet, com a recurs escàs. Ateses les dinàmiques d'estratificació social i la conformació de les estructures socials de

les societats occidentals, entenc que és esperable que la distribució social del temps com a recurs sigui una distribució asimètrica i desigual. En qualsevol cas, la consideració del temps com a recurs no implica que aquest no sigui un recurs parcial, necessitat d'altres elements (en realitat, d'altres recursos) per a poder-se desenvolupar amb plenitud. D'aquesta manera, la mera detentació de temps, si no es poden realitzar moltes activitats per manca de diners, o si no es té amb qui realitzar-les, o no es té la capacitat de gaudir-les que donen la informació i el coneixement, el més probable és que resti com un recurs bàsicament inexplorat, o fins i tot malgastat en usos de perfil baix. Ara bé, dit això, cal tenir en compte que la detentació dels altres recursos, si manca el temps per a poder emprar-los com una persona vol, també poden quedar inoperatius.

4) *Comprendre el sentit que en les seves vides els subjectes estudiats atribueixen als diferents temps socials i en particular als temps vinculats amb l'anomenat "temps lliure", i esbrinar fins a quin emergeix en ells un canvi de valors.*

L'objectiu esmentat probablement sigui el nucli dur de la recerca. El fet d'esdevenir un/a *downshifter* comporta atorgar un sentit i una significació alternatius (en base a un canvi de valors) a la distribució dels temps socials d'afectació personal. Arribar a comprendre aquesta atribució de sentit és, per tant, fonamental per a la correcta comprensió fenomenològica de l'objecte d'estudi. Però l'objectiu de la tesi va més enllà, en tant que es planteja comparar tant la distribució alternativa dels temps com la seva significació entre els subjectes estudiats i el que podríem anomenar *mainstream* social sobre els diferents temps. La comparativa es farà a partir de la recollida de dades primàries en els subjectes estudiats, i de la recopilació de dades secundàries relatives a la població catalana en els darrers temps. Cal fer notar que, seguint l'acotació territorial de l'objecte d'estudi, la comparativa serà de caràcter local i circumscrita a un territori molt concret: abastarà únicament a subjectes provinents de la Barcelona metropolitana, tot i que no forçosament residents en ella en l'actualitat. Igualment, i en consonància amb l'acotació temporal, es tindran com a referents comparatius únicament enquestes que s'hagin realitzat en el segle actual. Per tant, les fonts susceptibles de ser recopilades, ho hauran de ser des del 2001 fins a l'actualitat.

5) *Cercar les característiques que permetin comprendre la gènesi i evolució de les estratègies de downshifting i de l'estil de vida resultant en els subjectes estudiats.*

Aquesta és una altra de les qüestions transcendents per tal de comprendre l'emergència d'un fenomen que podria comportar una cultura alternativa dels temps. Cal indagar en el moment i les circumstàncies del seu sorgiment en les biografies dels subjectes estudiats, així com en el seu procés evolutiu de maduració, consolidació i culminació. Òbviament, la presència de factors condicionants favorables o desfavorables al procés, i la història de vida dels subjectes al respecte, seran també elements d'estudi a tenir molt en compte.

6) *Averiguar les conseqüències personals i socials que té el downshifting per als subjectes que l'han exercit i que formen part de l'estudi.*

Un cop estudiat a bastament l'estil de vida implementat pels subjectes d'estudi a partir del desplegament de les seves estratègies de *downshifting*, així com el seu grau d'alternativitat real, caldrà copsar quines han estat les conseqüències per als mateixos subjectes. Tant a un nivell més estrictament personal, i per tant des d'una valoració més subjectiva, com a un nivell social (incloent aquí tots els àmbits d'integració social recurrents), probablement des d'una aproximació més objectiva.

7) *Cercar elements comuns i diferencials en les estratègies de downshifting dels subjectes d'estudi, amb vistes a elaborar una tipologia comprensiva que reculli el grau de variabilitat interna del fenomen.*

L'amplitud del camp semàntic de la definició del *downshifting* permet una elevada elasticitat en la tipologia d'estratègies que poden tenir-hi cabuda, si més no apriorísticament. Poden haver estratègies de *downshifting* més radicals o més moderades, d'índole individual o col·lectiva, més contínues o discontinües, etc. Aquesta pregunta s'interessa per la possible variació que enregistra el *downshifting* com a fenomen, amb vistes a construir una tipologia aclaridora, si la diversificació interna i els casos estudiats fan que resulti escaient. Per bé que també caldrà parar atenció als elements comuns que denotin homogeneïtat en determinats aspectes del fenomen. Tanmateix, la pretensió última

és procurar una certa estructuració analítica d'un fenomen que ja des dels seus inicis i en la seva essència es manifesta com a fortament desestructurat.

8) *Estudiar els factors condicionants que operen en les estratègies de downshifting i averiguar fins a quin punt aquestes resulten materialment viables, i sota quines condicions de possibilitat, en especial pel que fa a les pautes de consum.*

En la mesura en què les estratègies de downshifting comporten una sensible reducció del temps de treball en relació als paràmetres socials habituals, correlativament això suposa una minva del potencial d'ingressos per al downshifter, i per tant una limitació de la seva capacitat adquisitiva i de consum. La pregunta pretén indagar sobre quines estratègies es duen a terme per tal de minimitzar l'impacte d'aquesta disminució de la capacitat de consum, i com una vida basada en la simplicitat voluntària esdevé viable quant a l'abastiment de necessitats materials bàsiques, incloent l'anàlisi de l'assoliment d'eventuals fonts alternatives d'obtenció de recursos.

9) *Explorar els possibles vincles i/o convergència del fenomen del downshifting amb altres cultures alternatives actualment existents.*

Per bé que fenòmens com el moviment "slow", el neoruralisme, les teories del decreixement, i d'altres focus de cultura alternativa emergiren individualment, semblen respondre al que amb el temps es perfila com una cultura alternativa al sistema socioeconòmic capitalista, la qual s'estructura e integra en diversos vessants: la que qüestiona una economia basada en el mercat i en l'hiperconsum, la que qüestiona les relacions entre els temps de treball i els temps personals i familiars (és a dir, l'organització social dels temps), la que qüestiona la sostenibilitat ecològica de l'actual sistema productiu, la que qüestiona l'hàbitat i les seves característiques, i fins i tot la que qüestiona els ritmes socials imperants. L'objectiu té com a finalitat esbrinar fins a quin punt es pot parlar del fenomen del downshifting com un fenomen independent, o si per contra presenta correlacions significatives amb altres àmbits de cultura alternativa a l'hora d'estructurar-se com a estil de vida alternatiu integrat.

10) *Explorar la possible relació del downshifting com a element reactiu envers la configuració actual dels temps i ritmes del mercat laboral.*

Mitjançant aquest objectiu es pretén comprovar si hi ha un vincle directe entre la transformació actual dels temps i ritmes exigits pel mercat laboral en la pràctica del treball productiu, i l'aparició del fenomen del downshifting. La hipòtesi alternativa podria assenyalar un origen basat en altres influències d'altres àmbits, reactiu a altres causes, o bé de caràcter creatiu. En cas que es constati la hipòtesi de reactivitat envers el mercat laboral, s'indagarà en els aspectes que puguin estar en l'origen de l'esmentada conducta reactiva.

L'acompliment dels reptes que aquestes preguntes i els objectius de la recerca em susciten ha passat per diverses etapes: a) una etapa d'exploració bibliogràfica i elaboració del marc teòric de la recerca, que em permeti assentar de forma profitosa l'estat de la qüestió, a partir de les aportacions teòriques dels diferents corrents de pensament social, així com d'altres recerques socials existents envers la qüestió; b) una etapa de confecció del model d'anàlisi a partir del qual desenvolupar el treball de camp i la recollida de dades primàries i secundàries per tal de poder donar resposta a les preguntes analítiques; i c) una etapa d'explotació i anàlisi de les dades, orientada a l'obtenció de resultats significatius que permetin assoliments conclusius sobre les incògnites plantejades en aquesta introducció a l'objecte d'estudi.

En conseqüència, la present tesi doctoral té la següent estructura bàsica:

- 1) *La part del marc teòric:* consistent en la revisió teòrica dels principals corrents doctrinaris i en l'elaboració d'un marc teòric propi, i es construeixen tipologies específiques sobre els diferents tipus de temps.
- 2) *La part metodològica:* explica les perspectives metodològiques des de les quals s'aborda la recerca, així com les tècniques d'investigació emprades. Alhora, dóna compte de les decisions mostrals i del procediment de captació de les unitats d'anàlisi per al treball de camp i la posterior recollida de dades.

- 3) *La part de l'anàlisi de dades*: exposició i discussió dels resultats del processament i anàlisi de les dades, tant qualitatives com quantitatives. Això explica la seva divisió en dos blocs diferenciats: la part qualitativa i la part quantitativa.

En les conclusions finals, s'intenta donar resposta a la temàtica estudiada i a la pregunta analítica inicial formulada a l'inici d'aquest capítol, així com es pretén contribuir –encara que sigui de forma modesta– a la creació de coneixement sociològic sobre el fenomen social del *downshifting*, en tant que objecte d'estudi. És el meu desig que, almenys en alguna mesura, aquest objectiu principal hagi estat suficientment reeixit.



# **BLOC I**

## **MARC TEÒRIC DE LA RECERCA**

## 2. LA SOCIOLOGIA, ELS TEMPS SOCIALS I EL LLEURE

La sociologia és una ciència pròpia de la Modernitat. Apareix, de la mà d'August Comte, el 1824, quan per primer cop encunya el mot "sociologia". Com a una de les ciències gestades en la matriu de la Modernitat, els primers estudis sociològics quedaran per força imbuïts d'aquesta condició, i tot i que autors com Tönnies, Durkheim i altres encerten a contraposar la Modernitat a la societat tradicional, en el fons la sociologia farà gravitar les seves explicacions –per raons sociohistòriques evident– sobre la societat moderna.

En conseqüència, els primers estudis sociològics sobre els temps socials que es plantegen el fenomen des d'una aproximació que transcendeixi la perspectiva filosòfica, tracten la temàtica dels temps des d'una perspectiva moderna. La qual, en afectar tangencialment aspectes econòmics, laborals i urbans, no aconseguirà substreure's de la lògica dels temps que s'imposen arran de la primera Revolució Industrial. Uns temps que van indissociablement units al nucli central de la revolució productiva viscuda a Occident: els canvis en el treball.

### 2.1. Estructuració dels temps en la societat industrial

Per tal de centrar l'estat de la qüestió, i veure com es desenvoluparà en els successius moments, crec que és important rebuscar breument en els orígens de l'estructuració dels temps bàsics de la contemporaneïtat. En aquest sentit, cal esmentar que la construcció dels temps contemporanis té lloc en el si de la Revolució Industrial, i en els canvis socials i productius que en ella es donen. De fet, sembla ser que és llegat del propi Marx la introducció de mot que fa alusió al "temps industrial" com a nova categoria sociològica<sup>7</sup>.

---

<sup>7</sup> Pronovost, G. (1996): *Sociologie du temps*. París/Bruseles, De Boeck. Col·lecció "Ouvertures Sociologiques".

En les societats tradicionals, el treball i el lleure no estaven clarament segregats<sup>8</sup>, encara que cal suposar que sí convivien activitats que avui no dubtaríem en diferenciar com a pertanyents a un o altre temps. Però aquesta situació canvia abruptament amb la Revolució Industrial, on la generalització de l'horari donarà lloc a una rígida divisió entre les hores de treball i les que venien a ser les hores de repós i recuperació d'energia, és a dir, el temps de regeneració de la mateixa força de treball.

El temps industrial es defineix bàsicament per la progressiva sincronització de les produccions a la fàbrica, alhora que per la imposició d'una "disciplina del temps de treball". És, aquest, un temps que ben aviat esdevindrà el temps central en les societats capitalistes, un temps al voltant del qual s'estructuraran els altres, als quals redefinirà, mentre el mateix temps es transmuta en mercaderia i adquireix un valor<sup>9</sup>.

El temps de treball (cal aclarir que en aquells moments el concepte restava circumscrit al treball productiu) formarà part del que hom entèn per "temps macro-social", és a dir, el temps pautat pels horaris de les institucions. Però, al seu torn, els altres temps socials adquiriran un sentit per contraposició a aquest temps de treball, i en la mesura del que puguin, faran seguidisme de les seves pautes estructuradores d'activitats.

En la mesura que l'organització dels temps de treball productiu condicionen no només la producció, sino també les estructures temporals que regeixen la vida quotidiana de les persones, no és estrany que, en paral·lel al desenvolupament de l'industrialisme (i de disciplines que cercaran explicar els canvis de la Modernitat, com la sociologia), sorgeixin amb força estudis que tindran com a objecte d'estudi central els temps de treball. Per bé que aquests estudis inicials pararan compte sobretot en l'organització dels temps fabrils, amb el pas del temps es desenvoluparà un cert interès pels altres temps de la vida quotidiana. Cosa que, com no podia ser d'una altra manera, cal entendre com a subproducte manifest de transformacions socials subjacents.

Així, seguint les tesis de Nowotny, amb l'adveniment de la Revolució Industrial s'inicià la divisió del "temps de la vida", subordinant els temps personals a les lleis de l'economia

---

<sup>8</sup> Rojek, C. (1993): "De-differentiation and Leisure". A *Loisir et société/Society and Leisure*, vol. XVI, núm. 1, pàgs. 15-29.

<sup>9</sup> Pronovost, G.(1996): *Op.cit.*

capitalista industrial<sup>10</sup>. Probablement Nowotny exagera una mica, ja que en la societat tradicional els temps de vida també estaven segmentats, encara que d'una altra manera. Però els ritmes circadians (dia i nit, sortida i posta de sol, llum i foscor...), el cant del gall, els rellotges solars, les festivitats o qualsevol temps de celebració han estat de sempre instruments de segmentació dels temps. Ara bé, feta aquesta matisació, sí podem concedir que el rellotge mecànic i l'horari accentuen aquesta segmentació i la fan més rígida, a banda de que focalitzen l'atenció en els temps de treball a la manera industrial, la qual cosa sí constituï tota una novetat històrica.

En aquest context, el temps de treball productiu es convertirà en el temps estructurant del temps de la vida. D'una banda, hom podia trobar el temps de treball productiu; de l'altra, la resta dels temps, que essencialment servien per a restituir la força de treball esmerçada en el procés anterior.

Cal fer notar que, en bona part de tot aquest procés històric, l'anomenat temps de treball domèstic-familiar restarà invisibilitzat. Invisibilitat, òbviament, que no tindrà res a veure amb la seva realitat de fet, ja que les tasques a ell assignades eren presents i ben presents, sobretot en l'imaginari femení. La persistent negació d'un estatus propi per aquest temps (no se'l definia com a temps de treball, però ara ja ens resulta evident que tampoc no era temps lliure –ni molt menys encara temps de lleure–) contribuirà decisivament a que quedi com un temps força desvalorat.

Serà a partir de les pressions de la teoria social feminista que es parlarà un esment inèdit fins aleshores en els treballs corresponents al manteniment de la llar (el que es coneixerà com a treball domèstic) i en el treball de cura de persones (en algunes ocasions citat també com a treball familiar). A la conjunció d'ambdós se li donarà el nom de treball domèstic-familiar (tot i que també se l'ha anomenat “treball reproductiu”, pel seu caràcter de reproducció de la força de treball dels obrers, i per contraposició al nom de treball productiu, o més darrerament, “treball no remunerat”, per contraposició a l'expressió “treball remunerat” per designar el treball productiu<sup>11</sup>). La importància de la visibilització

---

<sup>10</sup> Nowotny, H. (1993): *Tempo privato*. Bolònia, Il Mulino.

<sup>11</sup> La dicotomia “treball remunerat” *versus* “treball no remunerat” ha fet fortuna i sembla ser la predominant, actualment, per bé que a mi em sembla una distinció ambígua i poc precisa, i per això he preferit referir-me al fenomen des de la dicotomia “treball productiu” *versus* “treball domèstic-familiar”.

d'aquest treball domèstic-familiar rau justament en la seva qualificació com a treball, perquè fins èpoques recents no es reconeixia com a tal, i restava sense tenir lloc en la classificació dels temps socials bàsics. La subsanació oficial d'aquest reduccionisme es produeix a mitjans de la dècada dels 60, quan un conjunt de professionals de la recerca sociològica sobre el temps parlaran del temps lliure com la quota restant de fer la diferència entre el temps total menys la quantitat de temps emprada en "treball" (referint-se al "treball productiu"), en "obligacions de la llar" (al que anomenarem "treball domèstic-familiar"), i en "necessitats fisiològiques" (també conegut com "temps fisiològic")<sup>12</sup>.

En resum, doncs, amb la Modernitat es difon una nova noció social del temps, en base a la qual la vida de l'ésser humà restarà separada en dues parts: una, destinada a la vida del treball (primer, fent referència només al treball productiu; després, incorporant també el treball domèstic-familiar, un cop aquest sigui reconegut com a tal); l'altra, destinada al temps lliure i de repós. El significat del temps lliure, aleshores, que impregni l'imaginari social serà el d'un temps d'absència d'obligacions i restriccions derivades dels temps de treball visibles en cada moment històric, previsiblement un temps de lleure (ambdós conceptes es confondran, tot sovint). Les societats industrials imposaran uns horaris de treball (productiu), i normativitzaran les cadències temporals de la vida quotidiana al voltant d'aquest, tot penalitzant i marginant aquells qui no segueixin els ritmes socials. Les heterodòxies i dissonàncies personals envers l'organització social dels temps comportarà sovint l'exclusió de la persona de bona part dels temps socials significatius<sup>13</sup>.

Amb el desenvolupament dels successius períodes industrials, la dicotomia temps de treball-temps lliure (fet equivalent al temps de lleure) serà poc menys que inextricable. Amb el desenvolupament del capitalisme i de la societat de consum de masses, però, el temps per a activitats de lleure certament creix (si més no, nominalment), però en tot cas ho fa sustentant-se en la base del temps de treball productiu. De fet, tal com he dit anteriorment, serà com l'altra cara de la moneda, un temps lliure d'obligacions laborals que es caracteritza teòricament per l'absència d'horaris i l'absència de constrenyiments propis del procés de producció típicament industrial. Tot i amb això, durant el segle XX i en el que portem de segle XXI entre el treball i el lleure hi haurà una relació dialèctica, amb

---

<sup>12</sup> Informe de Szalai, A.; Ferge, S.; Goguel, C.; Patrouchev, V.; Raymond, H.; Scheuch, E.; Schneider, M.A., al VI Congrés Mundial de Sociologia, Evian, setembre de 1966.

<sup>13</sup> Tabboni, S. (1989): *Op.cit.*

diverses etapes més evolutives i més involutives, i de les quals en parlem a bastament en capítols posteriors d'aquesta tesi doctoral.

Però, un cop vista la panoràmica dicotòmica inicial, no és res estrany que en un primer moment la sociologia del lleure tingui una forta relació de dependència envers la sociologia del treball, ja que el temps de lleure es configurarà clarament com un temps residual respecte del temps de treball. De fet, tant el temps lliure en la seva globalitat com el temps de treball domèstic-familiar (a partir del seu adveniment com a temps visible i el seu reconeixement en la teoria social) seran segments temporals que es desenvoluparan a l'ombra de l'esfera productiva, i plegats conformaran la tríada de temps bàsics convencionals, segons la contemplen els corrents principals de la teoria social: temps de treball productiu, temps de treball domèstic-familiar, i temps lliure (sovint assimilat a temps de lleure).

## **2.2. El temps lliure com a objecte de la teoria social**

Històricament, doncs, els estudis sociològics pioners en la temàtica dels temps socials ho faran des de la consideració del temps de treball productiu com al temps central i estructurant de la societat. La resta dels temps socials, per tant, dependran d'aquest. De manera que fins i tot aquells autors que iniciïn l'estudi de l'anomenat temps lliure, ho faran sota l'aixopluc de l'estudi del temps de treball productiu. La incipient sociologia del lleure, quan sorgeix, manifesta una forta dependència envers la sociologia del treball. L'enfocament inicial parteix del caràcter residual del lleure envers el treball, i de la mateixa manera en paral·lel l'enfocament sobre els temps serà que el temps lliure és residual respecte al temps de treball productiu. És a dir, que venia a ser el temps que quedava, un cop s'acabava aquell.

Cal fer notar, en aquest punt, que històricament es produeix una connexió espontània entre l'estudi del temps lliure i l'estudi del lleure, com si les activitats pròpies d'aquest fossin l'essència que donés sentit a aquell temps. Evidentment, la correlació entre el temps lliure i les activitats de lleure són clares, i per tant d'entrada assumirem aquest vincle, per bé que

admet matisos en funció de la definició d'ambdós conceptes, matisos que seran tractats més endavant.

En qualsevol cas, el fet important és que, a mesura que es desenvolupa aquesta branca de la sociologia, el lleure serà tractat com quelcom més que una perllongació de la sociologia del treball, per bé que la generalització del seu estudi com a fenomen independent del treball trigarà en consolidar-se, per la inèrcia dels autors/es en veure'ls com intrínsecament relacionats i dependents un de l'altre, tal com hem esmentat<sup>14</sup>. En realitat, no serà fins a la dècada dels anys 60 del segle XX que es produeixi una maduració de l'anomenada sociologia del lleure, com a conseqüència del “boom” que suposarà la irrupció de prolífics corrents socials revisionistes del temps de treball i que comencen a parlar d'una “civilització del lleure” mercès els avenços tecnològics i la subsegüent –aquesta era la teoria– reducció paulatina dels temps de treball en quantitats substancials.

Dumazedier fou un dels autors pioners en trencar aquesta dependència de la sociologia del lleure envers la sociologia del treball. Defensà la desvinculació d'una de l'altra, i insistí en donar-li a la primera entitat pròpia, tot contraposant el lleure a una multiplicitat de temps socials que no corresponien estrictament al temps de treball productiu (com el temps per a la formació, el temps emprat en el si de la família, etc.)<sup>15</sup>. No endebades, és considerat el fundador de la sociologia del lleure com a disciplina sociològica.

En el seu moment, aquesta relativa autonomia dels estudis sobre el lleure permeté un cert desenvolupament teòric de la disciplina, i l'escomesa d'una sèrie d'afers pendents de resoldre, com serien la seva definició estricta i la seva tipologització. Malauradament, no ha estat un desenvolupament paragonable al del debat sobre la tipologització dels temps de treball (i que en el seu moment donarà lloc a la distinció entre “temps de treball productiu” –per referir-se a les activitats productives remunerades– i “temps de treball domèstic-familiar” –per referir-se a les tasques de manteniment de la llar i a les activitats de cura de persones i reproducció de la força de treball que tenen lloc dins l'esfera privada–), i potser per això encara subsisteix en la teoria social certa nebulosa quan hom

---

<sup>14</sup> Parker, S. (1971): *The Future of Work and Leisure*. Nova Iork, Praeger.

<sup>15</sup> Dumazedier, J. (1988): *Révolution culturelle du temps libre, 1968-1988*. París, Méridiens.

parla del “temps lliure” en genèric, i encara manquen consensos sobre els conceptes, les tipologies i els seus matisos.

Tanmateix, la tendència a qualificar la vivència del temps lliure en base a com és percebuda l’activitat que la nodreix per part del propi subjecte, va ser comú a bona part dels corrents socials que han adoptat els temps socials com a objecte d’estudi. Aquesta filosofia va derivar, com no podia ser d’una altra manera, en la necessitat d’establir fronteres entre els diferents temps en base a valoracions subjectives, de manera que se solia caure en recurrències com considerar que és temps lliure allò que els subjectes defineixen, perceben o senten com a temps lliure. El problema ve quan ens n’adonem de que no hi ha un consens sòlid intersubjectiu, que eviti que cada subjecte defineixi la situació en base a uns paràmetres personals molt variables. Altrament, aquesta perspectiva tampoc no és capaç d’afrontar amb garanties el fet que el subjecte s’autoenganyi en la designació d’un o altre temps, tot i que les evidències objectives apuntin en una altra direcció. Però malgrat tot, un determinat grau de subjectivisme no és fàcilment bandejable en un temps que conté activitats que depenen tant dels gustos i desitjos dels individus.

Dit això, en la problemàtica dels temps socials i en particular del temps lliure cobra una gran importància l’atribució del caràcter d’activitat voluntària o obligada en les activitats que els componen. Entenc, ara sí, que aquest eix autonomia/heteronomia es configura com una dimensió clau en els elements definitoris dels temps socials. Però a l’hora d’atendre al grau de llibertat o constricció de les activitats, hom troba que els conceptes continuen essent de mal encabir. Per bé que sembla clara la distinció conceptual entre allò que es fa de forma voluntària (tot disposant lliurement del propi temps, sense cap obligació de fer-ho) i allò que "cal" fer (sigui per necessitat o per mera imposició externa) i per tant esdevé obligatori, els contorns del binomi es difuminen quan el fenomen és definit subjectivament. Perquè pot ser, i de fet passa sovint, que allò que hom vol fer (perquè l’omple o el realitza) coincideix amb allò que hom ha de fer (per necessitat o per obligació, imposades de forma exògena). En aquests casos es tendeix a veure confondre la “voluntarietat” de l’activitat que es fa amb el seu caràcter autònom.

Algunes de les definicions d’orientació subjectivista pretenen una certa simplificació de la problemàtica, i redueixen la complexitat centrant-se de bell nou en la clàssica distinció



entre els temps de treball i el temps lliure. És el cas, per exemple, de Perulli, quan opta pel dualisme entre el que anomena “temps ocupat” i el “temps lliure”. Per l'autora, el “temps ocupat” està conformat per la conjunció del temps de treball productiu i el temps de treball domèstic-familiar. El “temps lliure” seria el temps restant<sup>16</sup>. La simplicitat binomial d'aquesta tipologia (tot i que en realitat es trinomial) sembla tenir reminiscències de la vella dicotomia entre temps de treball i temps lliure.

Sobre la qüestió de la delimitació estricta d'ambdós temps, l'autora considera que la designació de cada temps depèn de com aquest és percebut pel propi subjecte, per la qual cosa el “temps ocupat” (identificable amb una mena de temps obligat o constrenyit) ha de ser així interpretat per la persona, d'igual manera que passa amb el “temps lliure”. La distinció, però, per a ser plenament vàlida ha de comprendre una definició extensiva del concepte de “temps ocupat”, de manera que es composi per tot el que sigui percebut per la persona com a temps obligat. D'aquesta manera, Perulli s'assegura la inclusió en el “temps ocupat” dels temps de treball productiu i domèstic-familiar, i deixa oberta la porta a que algun segment vivencial del temps restant pugui incorporar-se a la categoria. Els criteris d'encabiment, com es pot veure, són bàsicament subjectius, i en aquest sentit la mateixa autora manifesta al respecte que, efectivament, el que cal privilegiar en les classificacions és el punt de vista del o de la subjecte envers el temps. Però és aquesta subjectivitat la que planteja problemes precisament en un dels temps que Perulli s'esforça a no deixar de banda, com és el temps de treball domèstic-familiar. L'eventualitat de que una mateixa tasca domèstica o tasques que deriven de la cria dels fills/es pugui ser designada com a activitat obligada (i per tant, temps ocupat) o com a activitat voluntària (i per tant, temps lliure) fa que la tipologia sigui molt poc robusta i gens operativa.

Aquesta posició de Perulli és potser el més clar exponent d'un cúmul de posicions recurrents d'una part de la teoria sobre els temps, posicions que s'emmarquen dins el subjectivisme i que aborden preferentment l'eix voluntat-obligació percebudes com a falca separadora del que és i el que no és “temps lliure”. Aquestes tesis, d'altra banda, renuncien també a majors complexitats teòriques, en practicar una classificació dual entre el temps lliure i el que no ho és (que, com a bona classificació entre contraris, denominen com a

---

<sup>16</sup> Perulli, A. (1994): "La crisi del tempo risorsa: una lettura del rapporto tra tempo occupato e tempo libero". A *Sociologia del Lavoro*, núm. 56, pàgs.: 119-147.

“temps ocupat”, “temps obligat”, “temps de constricció”, etc.). Solventen la pròpia falta de recursos quant a criteris objectius i objectivables de selecció, tot derivant la funció als propis subjectes que experimenten la vivència del temps.

Malgrat que aquesta distinció pot servir com un primer pas, i penso que és essencial parlar d'ell a l'eix que es pregunta per la voluntarietat o obligatorietat percebuda de les accions, el cert és que plantejar criteris tan simplificats no crec que sigui gaire adequat per a un estudi en profunditat sobre un fenomen tan complex com l'estudi dels temps socials. L'amplada de les categories ho fa totalment inoperatiu (a causa de la pèrdua de detall significatiu), atesa la particular riquesa empírica de les activitats que s'encabirien dins de cadascun dels dos temps així conformats. D'altra banda, el recurs al subjectivisme sense més ni més –a banda de que pot resultar de vegades fins i tot ingenu– tampoc no soluciona massa les coses. Entenc que la seva inadequació es fa palesa en el fet que les pròpies definicions dels subjectes, fins i tot si es redueixen a una classificació tan senzilla com la dual, diferirien per a un mateix cas. Hi ha serioses dificultats en discernir les fronteres entre voluntarietat i obligatorietat d'una acció quan aquesta no ve imposada formalment per una institució (com l'Estat, el lloc de treball, les lleis...) i alhora la seva realització resulta satisfactòria per al propi individu/a, com sol passar amb alguns aspectes del treball domèstic-familiar, com ja s'ha exposat. En conseqüència, considero més adients les posicions dels autors/es que defensen la superació del subjectivisme per criteris objectius, per tal de possibilitar una visió analíticament unívoca del fenomen<sup>17</sup>.

Així, la subjectivització de la consideració del temps –tot i ser comprensible i fins i tot en part necessària– oculta en realitat la seva substància material, ja que hi ha activitats (i no necessàriament de treball, per cert) que continuen essent definides externament al propi subjecte com a obligatòries (quelcom que "cal" fer), més enllà de la seva percepció com a tals per part dels subjectes que els viuen.

En aquest punt, entenc que la clau és si la definició (externa al propi subjecte) de l'activitat admet o no la contingència. Si la presentació de l'activitat enfront del propi subjecte, en la hipòtesi que "no volgués" fer-la, se li imposa com quelcom que igualment hauria de fer, trobem l'evidència del seu caràcter de "obligatorietat", o "necessarietat" (en sentit ample), o

---

<sup>17</sup> Així per exemple, Lanfant, M.F. (1978): *Sociología del ocio*. Barcelona, Península.

“heteronomia”. Que la vulgui fer o no, aleshores, esdevé un accident irrellevant, a efectes pràctics. Així, caldria de fet invertir el procediment interpretatiu: quan l'activitat en sí entra en l'imaginari del subjecte no com a contingent (es pot fer o deixar de fer), sinó com a necessària/obligada (cal fer-la, agradi o no agradi), aquest darrer tret és el que desplega una *vis atractiva* que transcendeix la mera representació subjectiva de l'activitat com a "voluntària", (només perquè no contradiu els desitjos del subjecte). L'heteronomia inherent a l'activitat, aleshores, designa la qualitat de la mateixa i del temps que s'hi associa. Mentre que una altra cosa és com l'actor experimenta la vivència d'aquell temps i d'aquella activitat, si la fa de més o menys bon grat, o si el realitza més o menys. En cas contrari, de no destriar els elements objectius dels elements subjectius, ens podríem trobar amb la paradoxa de que el temps de treball productiu hagués de ser catalogat com a “temps lliure” sempre que fos vocacional.

Una altra qüestió –no exempta de profundes dificultats epistemològiques– serà que, en la recerca social aplicada, els indicadors per arribar a copsar si una determinada activitat és voluntària o obligatòria segons el criteri que fem servir, hagin de derivar de la informació proporcionada pel mateix subjecte. Però els extrems que han de guiar la seva identificació de les diferents activitats, malgrat tot, hauran de cercar l'objectivació analítica, per tal d'emprar-se en el sentit prescrit més amunt.

### **2.3. Del temps lliure al temps de lleure**

Abans d'arribar a la diferenciació entre el temps lliure i el temps de lleure calia entendre, com hem desenvolupat en l'epígraf anterior, que la mateixa definició del primer ha estat sempre força problemàtica. Però no ho ha estat menys la definició del segon: les primeres definicions de “lleure” per part dels autors/es seran extremadament extenses, de forma que acabaran també per esdevenir inoperatives. Una d'elles és, per exemple, la de Hicter<sup>18</sup>, qui es basa en la traducció textual de la paraula “lleure”, que en tant que verb substantivat que prové del llatí *licere* significa “lliure elecció d'activitats de predilecció”, amb la qual cosa l'autor dedueix que només pot ser lleure allò que hom fa lliurement sobre el temps propi

---

<sup>18</sup> Hicter, M. (1968): "Una civilización de la libertad", a DD.AA.: *La civilización del ocio*, pàgs. 107-127. Madrid, Guadarrama.

disponible, i que alhora li agrada fer. Però no aprofundeix gaire més, i no entra a descriure una tipologia tancada d'activitats. Tanmateix, prefigura el nucli del que seran les definicions restrictives tant del lleure com del temps lliure.

Però ans al contrari, moltes de les definicions inicials del temps de lleure van ser de caràcter expansiu, convertint-lo en una mena de negatiu del temps de treball. Era temps de lleure, aleshores, tot el que no fos temps de treball. Encara que bona part d'aquestes definicions es defensen ja en la segona meitat del segle XX, moltes d'elles caigueren amb suma facilitat en el biaix androcèntric derivat de no tenir en compte el treball domèstic-familiar. Aquest és el cas, per exemple, d'alguna definició de lleure que considera que és lleure “tot temps no venut que pertanyi a l'individu, sense consideració de la manera com és emprat”<sup>19</sup>. Fixem-nos en com aquesta definició expansiva considera, ras i curt, lleure tot allò que hom fa sense una remuneració a canvi. Aquests biaixos de les perspectives inicials hauran d'esperar uns quants anys –fins a la visibilització del treball domèstic-familiar i la seva consolidació en la teoria social– per tal de ser corregits.

A més, aquestes definicions no responien a les necessitats dels estudis aplicats, en els que sovint s'observava que la pràctica d'activitats de lleure responia a finalitats múltiples, no únicament reduïdes al descans i a la diversió (com es desprenia d'alguna de les accepcions més reduccionistes), i que afectava a qüestions com per exemple les relacions socials, el culte al cos, i algunes tasques de manteniment de la llar de caire no constrictiu (*hobbies* com el bricolatge, fer petites millores a la casa, tenir cura del jardí...). Ben aviat es comprengué que calia desgranar les diferents activitats, atesa la seva heterogeneïtat. Contraposades a les definicions expansives, i en resposta a les dificultats que plantejaven, ben aviat sorgirien definicions restrictives.

Un dels autors que mantingué postures expansives, al menys en una primera etapa, fou Dumazedier. Així, en un primer moment, definí el lleure com “el temps alliberat pel treball productiu (...) en benefici d'una activitat improductiva de l'ésser humà, abans o després del seu període de productivitat”<sup>20</sup> (noti's que aquí l'ús del concepte d'improductivitat introdueix força elements de polèmica). Però una definició així d'inconcreta, encara que

---

<sup>19</sup> Anderson, N. (1961): "The Work-Leisure Dichotomy", a DD.AA.: *Work and Leisure*. Londres, Routledge.

<sup>20</sup> Dumazedier, J. (1957): "Ambigüité du loisir et dynamique socioculturelle", a *Cahiers Internationaux de Sociologie*, núm. 23, pàgs. 75-76.

molt propera a la concepció que es tenia des de l'imaginari col·lectiu de l'època, era massa vaga. En qualsevol cas, aquesta definició identificava el lleure amb tot allò que no fos treball productiu.

A partir d'aquí, Dumazedier comença a restringir els paràmetres del que és el lleure amb definicions més precises, com denota una definició que esdevindrà clau i central en la sociologia del lleure: “conjunt d'ocupacions a les quals l'individu pot lliurar-se de manera totalment voluntària, sigui per a descansar, per a divertir-se, per a desenvolupar la seva informació o formació desinteressada, o la seva participació social voluntària, una vegada s'ha alliberat de les seves obligacions professionals, familiars i socials”<sup>21</sup>. Així doncs, conformaria la seva coneguda tesi de “les tres ‘d’ (descans, diversió, desenvolupament)” per a sintetitzar l'abast possible dels continguts del temps de lleure en sentit estricte, el qual identifica com el temps residual que resta si desproveïm a tots els temps de la vida quotidiana de les constriccions imposades per les distintes esferes natural, social i cultural. Ara, doncs, el concepte de lleure és força més restrictiu.

És precisament en aquest eix en que l'autor afirma que temps de lleure no és equivalent a temps lliure (entès com el temps que resta després de l'activitat de treball productiu). Argumenta que, per tal d'arribar al primer hem de substreure del temps lliure totes les activitats del mateix que són obligades en major o menor grau, i que per tant són “temps obligats”. L'autor francès es refereix a activitats que imposa l'Estat (deures cívics), la família, la religió, etc. Però també al temps de treball domèstic-familiar, el qual veu també com a una “semiobligació”, o –atenció al terme– un “semilleure”. Per descomptat que mai no va ser una sortida satisfactòria pel que fa a la visibilització del treball domèstic-familiar, però analíticament sí va ser una primera focalització de la problemàtica (cal no oblidar el context encara androcèntric de l'època), i al seu torn va servir en no poques ocasions per desterrar la idea que el temps de les mestresses de casa, en no treballar en l'esfera productiva, era bàsicament i genèricament, “lleure”.

El que vol deixar clar és que obligacions socials com els compromisos veïnals, la pràctica religiosa, i tot tipus de treball no remunerat, no poden ser vistes com a activitats de lleure, estrictament. En tot cas, vindrien a ser el que anomena “semilleures” o “semiobligacions”.

---

<sup>21</sup> Dumazedier, J. (1968): *Hacia una civilización del ocio*. Barcelona, Estela. Pàg. 30.

D'aquesta manera, operen dues contraposicions en paral·lel: la primera, contraposaria el temps lliure al temps de treball (productiu), en base a l'eix treball-no treball; la segona, contraposaria el lleure a qualsevol tipus de necessitat o obligació (formal o informal), vingués del treball o d'altres esferes de la vida quotidiana. Per tant, el temps lliure podria resumir-se, seguint Dumazedier, com a tot temps en què no es treballa (i per extensió actualitzadora, hauríem de ponderar-lo com a temps en què no es fan activitats pròpies del treball productiu ni del treball domèstic-familiar). Dins d'aquest temps lliure hi hauria una multiplicitat d'activitats per a fer que serien necessàries o obligades (o "semiobligades"), les quals en bona lògica no serien estrictament lliures. En canvi, el temps de lleure correspondria només als temps en què hom està realment lliure d'obligacions de qualsevol mena, i per tant el que hom fa en aquest temps resta a expenses de la plena voluntarietat de la persona. Cal fer notar, de retruc, que aquest temps de lleure quedaria, per a l'autor, subsumit en el temps lliure, com una part d'aquest.

Amb aquest posicionament, Dumazedier i altres autors/es trenquen definitivament amb anteriors definicions expansives del lleure, i basculen cap a l'altre pol, el de les definicions restrictives, tot significant-se a favor de la llibertat i voluntarietat de l'activitat com a eix vertebrador de la seva definició. Paradoxalment, malgrat iniciar-se en les tesis expansives, l'evolució de l'autor el converteix en el referent més nítid de les tesis restrictives.

Així com Dumazedier resulta ambigu a l'hora d'identificar el temps lliure, ja que hi detecta els "temps obligats", altres autors mantenen en canvi una posició clarament expansiva en relació al concepte de temps lliure, de manera que el "temps lliure" aglutina tot allò que es fa fora de l'esfera del treball (ja sigui vist aquest restrictivament –com a treball productiu únicament, tot i que aquesta és una postura cada cop més marginal– o en sentit ampli, aplegant llavors tant el treball productiu com el treball domèstic-familiar–). Per tant, quasi redueixen el concepte a un simple "temps de no-treball". Aleshores, el temps de lleure esdevé o bé un sinònim de temps lliure, o una part de la segmentació d'aquest (com ja apuntava el propi Dumazedier).

Dins d'aquests autors, em sembla especialment remarcable la postura de Roger Sue<sup>22</sup>, qui planteja una tipologia força alternativa, amb certes reminiscències comunitàries. La proposta de Sue estructura els temps socials en tres temps bàsics: el “temps de treball professional” (equivalent al temps de treball productiu), el “temps d'utilitat social” (que inclou el treball domèstic-familiar, tot i que el transcendeix), i el “temps de lleure” (on per argument *a contrario* es dedueix que no es fan ni activitats professionals, ni activitats d'utilitat social). El nucli de la qüestió, lògicament, rau en definir què entenem per “utilitat social”. Pel que sembla, inclouria els “temps obligats” de Dumazedier, però també d'altres temps no obligats, mentre el que hom fes tingués una utilitat per a la societat de referència.

Per a Sue, dins del “temps d'utilitat social” hi ha el que ell anomena un “temps d'autoproducció col·lectiva”, vehiculat mitjançant la vida associativa, la participació política i social, i el voluntariat. Per a l'autor, aquest és un temps emergent en l'actualitat, que esdevé un element principal dins del “temps d'utilitat social”, i que està cridat a donar resposta a la creixent demanda de serveis immaterials –els quals jutjava poc adaptables a les lleis del mercat, però en canvi encabibles en l'àmbit associatiu–. Sue considera que el “temps d'autoproducció col·lectiva” esdevindrà de forma imminent el nou temps estructurant, amb la qual cosa s'alinea amb les tesis favorables al canvi de centralitats entre el temps de treball i el temps lliure.

A diferència de Dumazedier, ni Sue ni els partidaris de les tesis expansives no resolen satisfactòriament la dicotomia entre els temps obligats i els no obligats, ja que consideren com a temps lliure part dels temps obligats (en el cas de Sue, veu com a temps lliure tant el “temps d'utilitat social” com el “temps de lleure”), ja que continuen definint el temps lliure per oposició residual al temps (o als temps) de treball. En el cas de Sue, però, malgrat que la seva tipologia no resulti del tot operativa per aquesta raó, el que el fa remarcable per a mi és que té el mèrit de plantejar l'existència d'un temps diferenciable en què hom s'implica en una sèrie de tasques comunitàries, en el si de la societat.

Al marge d'aquests autors principals, hi ha tota una diversitat de corrents que basculen entre definicions més expansives o més restrictives, tant del lleure com del temps lliure. En

---

<sup>22</sup> Sue, R. (1994): "Tra il lavoro ed il tempo libero: l'emergenza d'un tempo di utilità sociale". A *Sociologia del Lavoro*, núm. 56, pàgs.: 63-77.

alguns casos, és lleure tot el que no és treball, i aleshores acostumen a identificar lleure i temps lliure. Seria el cas de Smith, molt proper a Dumazedier, quan afirma que el lleure és el “temps lliure d’obligacions com el treball, el manteniment personal, les tasques domèstiques, la criança i altres compromisos no discrecionals”<sup>23</sup>

En d’altres, el lleure és un tipus més de possibles activitats del temps lliure. Unes terceres, són especialment restrictives amb la concepció del temps lliure... La manca de consensos és clara, però les orientacions bàsiques considero que es podrien reduir a les posicions que encara pateixen d’un cert industrialisme, i que conceben el lleure i/o temps lliure en funció del temps de treball (tesis expansives), i per contra les posicions que amb el temps s’han alliberat d’aquesta imantació històrica, i plantegen el criteri delimitador del lleure i/o temps lliure en termes de voluntarietat o obligatorietat de les activitats que hom hi realitza (tesis restrictives). Particularment, considero que aquestes darreres són les més operatives, així com les més rigoroses a l’hora de definir el temps lliure en base a la seva veritable essència.

## 2.4. Lleure, activitat i autonomia

Una de les assignatures que quedava pendent de forma persistent era també la d’assignar al lleure elements definitoris concrets. Però en aquesta tasca de definició, el risc de deriva subjectivista és elevat, com ho demostra l’intent de definició de Roger Sue<sup>24</sup>, que considera que el lleure es defineix mitjançant la conjunció de tres elements:

- a) Un temps "objectivament" lliure, que caldria interpretar com un espai de temps alliberat del treball (sembla pensar només en el treball productiu).
- b) Un temps que és "subjectivament" vist com a temps lliure.
- c) La realització d'activitats que, psicològicament, són percebudes com a activitats de lleure.

---

<sup>23</sup> Smith, S.L. (1990): *Dictionary of Concepts in Recreation and Leisure Studies*. Nova Iork: Greenwood Press. Pàg. 179.

<sup>24</sup> *Op.cit.*



En aquest cas, l'autor esmentat oscil·la entre lleus intents d'objectivització i el més pur subjectivisme. Així, l'única objectivització la realitza en desgranar el temps de treball productiu de l'altre temps, que resta alliberat del treball. Evidentment, aquesta és la distinció fàcil, ja que la formalitat institucional del temps de treball productiu fa viable el seu aïllament de la resta. Malgrat tot, aquesta "resta" queda com una amalgama que es desisteix de diferenciar objectivament, i deriva aleshores la concepció del temps lliure als subjectes que en frueixen, caiguent de nou en la inconcreció i en l'ambigüïtat que tals solucions comporten.

Tanmateix, l'element de la llibertat intrínseca d'allò que hom fa per tal de que es pugui considerar lleure serà clau en el debat. La qüestió crucial de les "activitats lliures" ja la trobem en Dumazedier, que entèn el lleure com a una "elecció que deixa a l'individu una impressió de plaer... una activitat a la qual l'individu s'adhereix de bon grat i lliurement"<sup>25</sup>. En termes semblants es manifesta Neulinger, quan descriu dues dimensions clau per al temps de lleure: percepció de llibertat i motivació intrínseca del seu contingut<sup>26</sup>. El secundaran, anys més tard, autors com Iso-Ahola, qui considera que el lleure refereix a un estat de l'ésser particular: "Per a que es doni el lleure, cal que es tingui el control sobre el propi comportament, així com cal posseir un sentit de llibertat per a realitzar de bona grat una activitat donada. Per tant, llibertat percebuda i motivació intrínseca són les dues característiques més importants que defineixen el lleure"<sup>27</sup>.

Laloup defineix el lleure a partir de dos paràmetres: el d'activitat i el de llibertat. En el desenvolupament que fa de la qüestió, l'autor considera que el treball és quelcom que suposa una activitat, però no és lliure. Quant al repós, és una elecció lliure, però no és una activitat<sup>28</sup>. En el cas, finalment, del lleure, aquest ocuparia un espai intermig, essent activitat (i no repós) i lliure (no com en el cas del treball)<sup>29</sup>. D'aquesta manera, Laloup pensa que el simple descans –per exemple, allò que en el seu moment es conegué com el

---

<sup>25</sup> Dumazedier (1966): *Op.cit.*

<sup>26</sup> Neulinger (1974): *The Psychology of Leisure*. Springfield, Thomas Publisher.

<sup>27</sup> Iso-Ahola, S. (1997): "A Psychological Analysis of Leisure and Health". A Haworth, J.: *Work, Leisure and Well-Being*. Londres, Routledge. Pàg. 131.

<sup>28</sup> Pel que sembla, la definició que Laloup fa d'activitat queda restringida a fer quelcom que requereixi una implicació activa del subjecte, de manera que exclou les activitats de recuperació, com el repós, en base al predomini d'una actitud eminentment passiva.

<sup>29</sup> Laloup, J. (1968): "La civilización del ocio: ¿progreso moral o decadencia de costumbres?", a DD.AA.: *La civilización del ocio*, pàgs. 49-65. Madrid, Guadarrama.

*dolce fare niente* o el “no fer res”–, fins i tot encara que vagi més enllà de les hores de son o del recuperar-se d'un esforç, no és lleure, en no ser tampoc cap activitat. Val a dir que la seva definició d'activitat, pel que es desprèn de les seves tesis, a banda de ser prou restrictiva, també és polèmica i dóna peu a discutir-la àmpliament. Sobretot perquè Laloup escriu quan ja s'han expandit els mitjans de comunicació de masses, incloent-hi la televisió, i no resulta tan fàcil discernir entre aquell qui està assegut a la terrassa contemplant el mar i aquell qui està assegut al sofà mirant un programa de televisió sense gaire esma. Per a Laloup, n'hi haurà prou amb la implicació intel·lectual que suposa mantenir l'atenció en el que succeeix a la pantalla (o a l'escenari, o a la platja, o a on sigui) per considerar que ja hi ha activitat per part del subjecte. Però la frontera entre aquesta atenció dispensada i la relativa atenció amb què hom es pot mirar un paisatge passivament no permet entreveure un criteri delimitador clar.

Tanmateix, la definició de Laloup és, segons el meu punt de vista, un bon intent, seriós i analíticament rigorós, per mirar d'establir una definició precisa del lleure. Amb el seu matís, el lleure s'emmarca en un temps actiu (entès en sentit ampli), que transcendeix la simple recuperació física de l'individu. A més, al seu torn, permet diferenciar i precisar el concepte de temps de lleure enfront de conceptes més englobadors, com el de temps de no-treball. De passada, això comporta una més elevada fragmentació dels temps socials, que també prova de superar les simplicitats del dualisme primigeni.

Filipcova també posa l'incís en el tema de la llibertat d'elecció, focalitzant-se en la relació entre l'individu/a i l'activitat. Així, per a l'autora el lleure es caracteritza per ser quelcom que ha estat escollit, així com també per les funcions i fites que se li atorguen. És “una elecció relativament lliure que té el mateix individu com a fi”<sup>30</sup>. Les qualitats objectivitzants de l'acció d'escollir permeten afinar més el tret, però novament això no resulta prou per tal de vèncer la difuminació d'allò que és escollit i allò que és satisfactori. D'això sembla adonar-se'n l'autora, en parlar d'eleccions “relativament lliures”, perquè seria precisament aquest “relativament” el que impedeix l'òptim funcionament del criteri abordat.

---

<sup>30</sup> Filipcova, B. (1969): "Information sur la conception théorique de l'enquête sur le loisir à Ostrava", a *Society and Leisure*, núm. 1, març de 1969.

Les generacions posteriors es mostren més contundents, essent significatives les definicions de lleure d'Argyle i d'Iso-Ahola. En el cas d'Argyle posa també èmfasi en la llibertat personal de l'individu (fins i tot d'una manera un pèl reiterativa), però –i aquesta és una aportació rellevant– separa amb claredat quan aquesta llibertat s'orienta al lucre. Així, entén com a lleure el “conjunt d'activitats que la gent realitza en el seu temps lliure perquè volen fer-ho, per si mateixos, per diversió, entreteniment, autodesenvolupament, o per objectius escollits per si mateixos, però no per guanys materials”<sup>31</sup>

Tornant a Laloup, la contribució de l'autor és important en la mesura que separa del genèric “temps de lleure” allò que no comporti activitats. Ara bé, Laloup és dels autors que no entra especialment en el debat sobre la distinció entre lleure i temps lliure. Cal suposar que en la definició del temps lliure pren una posició expansiva (tot aquell temps en què hom pot decidir lliurement, per oposició al temps de treball –posem que entès en sentit ampli–, pel seu caràcter constrictiu), gravitant al voltant de l'eix de la llibertat. Un cop fet això, caldria segmentar el seu concepte de temps lliure en aquell temps en què hom tria descansar (seria temps lliure, però no temps de lleure), i el temps en què hom tria fer alguna activitat (temps de lleure genuí).

Penso que és important adonar-se'n de l'existència d'un temps fisiològic, descoberta a la que apunten les tesis de Laloup. Però el que em sembla discutible és que aquest sigui un temps “lliure”. Per descomptat, triar una “no-activitat” pot ser una decisió lliure. Però no dormir, per exemple, quan se'n té la necessitat imperiosa per esgotament del cos. D'altra banda, la part més fosca de les seves tesis és l'ambigüitat amb la que podem dir que hi ha o no activitat. Per exemple: com entendríem la meditació? A canvi, s'obre el camí a considerar que pot haver un temps on no es treballi, però on tampoc no es facin ni activitats de lleure, ni les activitats de “semilleure” o “semiobligació” de Dumazedier que hem vist anteriorment, ni activitats de lliure disposició de l'individu en sentit estricte. Un temps obligat, però no per les estructures laborals ni per la pressió social, sinó pels constrenyiments biològics de l'ésser humà. És a dir, un “temps fisiològic necessari”.

En tant que el temps fisiològic és un temps de recuperació que habitualment s'origina en la necessitat (les hores de son, com el temps de recuperació d'un esforç, són temps que no

---

<sup>31</sup> Argyle, M. (1996): *The Social Psychology of Leisure*. Nova Iork, Penguin Books. Pàg. 3.

s'escullen, sinó que des del punt de vista fisiològic ens calen realment), no crec que es pugui considerar –si més no en la seva major part– un temps “lliure” i per tant quedaria fora del contingut d'aquest camp semàntic, a l'igual que els temps de treball. Seguint Laloup, també cabria considerar el temps fisiològic com a extern al temps de lleure, de manera que en principi això prefiguraria una divisió tripartita entre temps de treball (descomposable en temps de treball productiu i temps de treball domèstic-familiar), temps fisiològic i temps de lleure. Al seu torn, ens caldria ubicar el temps per a les “semiobligacions” de Dumazedier –i aquest seria un temps no estrictament lliure, com bé ens diu la mateixa expressió del seu contingut–, i també un “temps lliure”, marc en què les activitats a realitzar correspondrien a una tria lliure i voluntària de l'individu/a.

Una de les recerques empíriques que tingué molt en compte aquests posicionaments teòrics va ser l'enquesta internacional sobre pressupostos-temps, dirigida per Szalai. En ella, es concebia el temps “lliure d'obligacions” com un temps dedicat a realitzar una activitat voluntària i en cap cas obligada, segons l'autopercepció de la pròpia persona enquestada. Ara bé, aquesta activitat podia ser escollida o no<sup>32</sup>, cosa que portava a preguntar-se fins a quin punt la pròpia capacitat d'elecció és realment operativa o ans al contrari és un concepte que hom pot deixar de banda en centrar-se en aquest objecte d'estudi.

Les principals teories, com hem vist, incidiran especialment en la idea de llibertat-elecció-voluntarietat com a nucli definidor de les activitats pròpies del temps de lleure, per bé que assumint un marc reactiu a la remuneració que defineix temps de treball productiu (recordem Argyle, quan objecta el lucre). Separant en base a lucre el temps de treball i el temps de lleure s'intenta salvar el subjectivisme que podria eventualment portar a que el treball productiu fos vist com a lleure en determinats supòsits vocacionals.<sup>33</sup> També hi ha tasques domèstiques o de criança que poden ser vistes com un treball domèstic-familiar o bé com a activitat de lleure. De fet, hi ha autors com Kaplan que consideren que tota activitat pot esdevenir lleure, ja que aquest no es caracteritza pel seu contingut en sí, sinó per la pròpia relació de l'individu amb l'activitat en qüestió<sup>34</sup>.

---

<sup>32</sup> Informe de Szalai, A. *et altera*, en el marc del *VI Congrés Internacional de Sociologie*, Evian, setembre de 1966.

<sup>33</sup> Lalive d'Épinay *et. alt.* (1983): *Temps libre*. París, Favre.

<sup>34</sup> Kaplan, M. (1960): *Leisure in America: A Social Inquiry*. Nova Iork, John Wiley & Sons.

El mateix Kaplan encara el dilema mirant de filar més prim, per tal de sortir del pur subjectivisme. En la seva definició de lleure estableix tres aspectes clau com a elements definitoris:

- a) La relació de l'activitat amb l'individu: com afecta l'activitat a l'individu i com s'implica en ella.
- b) Quina importància tenen les regles que presideixen l'activitat.
- c) En quina mesura l'individu se sotmet a la situació o, ben al contrari, la crea.

Dels tres, potser l'element més clarament delimitador sigui el tercer. Si partim de que el lleure ha de ser plenament autònom, això vol dir que no pot correspondre a cap necessitat o obligació que hagi estat pre-creada. És a dir, que la iniciativa ha de sortir plenament de l'individu, qui “crea” la situació. Trobem aquí, doncs, un gir més objectivista.

Malgrat tots els intents, però, la doctrina no té una posició única, i la dialèctica entre les orientacions objectivista i subjectivista continua avui dia. La conclusió és que resulta evident que la precisió en la identificació del que són i el que no són els conceptes de temps lliure i de lleure ha estat sempre un dels eixos fonamentals de la problemàtica, a nivell teòric i pràctic. L'eix temps voluntari-temps obligatori ha guanyat un paper determinant al centre del debat teòric (sempre *latu sensu*, ja que d'altres afinaments de la teoria indicaran que allò que ve imposat per l'ordre natural ha de ser entès no com a “obligació”, sinó com a “necessitat”; les “obligacions”, aleshores, quedarien circumscrites a l'anomenat ordre sociocultural<sup>35</sup>), però sigui com sigui, els termes de la discussió i la complexitat immanent del fenomen tractat han impedit arribar a una solució definitiva que possibiliti la seva assumpció per una suficient massa crítica de teòrics sobre el tema. La controvèrsia teòrica, però, ha anat en detriment de l'operativitat dels conceptes a emprar en les recerques sobre el temps lliure, la qual cosa ha esdevingut el principal escull a l'hora de poder tendir a aproximacions unívokes i analíticament útils.

---

<sup>35</sup> Chombart de Lauwe, P.H. (1975): *La culture et le pouvoir*. París, Stock.

### **3. PROPOSTA DE TIPOLOGITZACIÓ DELS TEMPS SOCIALS**

De la breu revisió d'alguns dels debats teòrics precedents al voltant de la significació del temps lliure i del lleure, se'n desprèn clarament la necessitat d'una delimitació clara entre els diferents temps socials. Aquesta necessitat es fa més punyent, en la mesura que sorgeixen a la palestra d'altres temps amb significació pròpia i diferenciada, la qual cosa enllaça amb el fet que darrerament estem vivint una autèntica eclosió visibilitzadora de la fragmentació i estructuració dels temps socials<sup>36</sup>.

El meu primer objectiu ha estat, en conseqüència, operativitzar al màxim els diferents temps socials, per tal de poder aïllar-ne el temps lliure i –complexe com és– poder-lo construir fent una bona aprehensió de totes les seves dimensions. Això explica en part l'exhaustivitat classificatòria que trobarem a continuació.

#### **3.1. Criteris de tipologització dels temps socials bàsics**

Com fàcilment es pot deduir, la dicotomia inicial entre el temps de treball (entès com a temps de treball productiu) i el temps residual a aquest –de vegades vist difuminadament com a temps lliure o temps de recuperació– ha quedat del tot obsoleta en evolucionar la teoria social. Així, avui dia no es discuteix que els temps de treball són dos, i no un, i que conformen sengles blocs de temps homogenis amb activitats i finalitats força diferenciades. Per tant, el que resulta generalment acceptat per la teoria social és la distinció entre l'anomenat temps de treball productiu (o remunerat) i l'anomenat temps de treball domèstic-familiar (o no remunerat). En una societat postindustrial, i per tant també postesclavista, el criteri delimitador de la remuneració no és pas baladí. Una mateixa activitat, com la neteja per exemple, pot ser considerada activitat pròpia de l'àmbit del treball productiu o pròpia de l'àmbit del treball domèstic-familiar. La clau diferenciadora

---

<sup>36</sup> Pronovost (1996): *op. cit.*

és si l'activitat és una activitat habitualment mercantilitzada, i llavors s'incardina dins la lògica del mercat laboral, o si l'activitat resta com a desmercantilitzada.

Ni tan sols la localització és un bon criteri alternatiu, ja que hom pot anar a netejar a una altra llar que no sigui el propi nucli familiar (cal tenir en compte els vincles familiars extensos, que van més enllà de la família nuclear). Potser l'únic criteri competidor podria ser el de l'àmbit institucional en què tenen lloc aquestes activitats, i aleshores es podria parlar de que siguin activitats realitzades en l'àmbit de la institució familiar (entesa en sentit ampli). Ara bé, malgrat l'activitat es realitzi entre familiars, això no obsta a que aquesta activitat pugui ser remunerada (per exemple, fer de cangur amb uns cosins petits), de manera que l'etiqueta "familiar" no seria prou determinant. Tot i que sí serveix per delimitar on tenen lloc aquestes activitats, i en conseqüència, el fet que es realitzin dins l'àmbit de la llar i de la família (bo i entenent aquests dos conceptes en sentit ampli) s'erigirà una característica definitòria imprescindible d'aquest tipus de temps.

Tenint en compte aquestes consideracions, la sortida més nítida és dividir el treball en funció de l'existència o no de remuneració. En el primer cas, l'activitat serà considerada pròpia del treball productiu; en el segon cas, formarà part del treball domèstic-familiar (encara que el mot "domèstic" no hagi de fer referència necessàriament a la pròpia llar, ni tan sols a la pròpia família). Val a dir que el concepte de remuneració també s'haurà d'entendre en sentit ampli, i no necessàriament restringit a una remuneració pecuniària, en diners. En les societats esclavistes, el treball dels esclaus s'hagués hagut de classificar com a treball productiu, encara que només rebessin com a "remuneració" la manutenció per part de l'amo. Al seu torn, i ja en realitats més actuals, trobem formats alternatius d'intercanvi de serveis amb remuneracions no monetàries. És, per exemple, el cas de l'experiència dels anomenats "bancs del temps", en què els membres inscrits s'ofereixen mútuament els seus serveis (en el que normalment serien considerades activitats laborals) a canvi d'una remuneració en temps. Així, dedicar una hora a explicar unes lliçons a un infant, genera un crèdit d'una hora que hom pot fer servir per a que li vingui algú a fer-li una reparació domèstica. El funcionament, doncs, és similar al d'una banca tradicional: hom pot acumular hores de temps disponibles per a sol·licitar els serveis que necessita, però a canvi els ha de "pagar" amb les mateixes hores esmerçades oferint aquells serveis que està

disposat a oferir. Òbviament, no es permeten situacions de dèficit de crèdit d'hores permanents<sup>37</sup>.

La delimitació entre els temps de treball és ja quelcom que ha obtingut el suficient consens en la doctrina sociològica actual. Però la qüestió, contràriament, es complica quan s'intenta establir una tipologia vàlida per als temps restants, els que no són temps de treball. Aquí, com ja hem vist, se succeeixen els intents classificadors i definatoris. Hem vist ja com s'empren locucions com "temps lliure" i "temps de lleure", però sense un significat unívoc. Alhora, s'estableixen distincions noves i nous tipus, com el "temps d'utilitat social" de Sue<sup>38</sup>.

La complexificació de l'entramat dels temps socials –que entenc útil i necessària, des d'un punt de vista científic– es veu propiciada per la visibilització i consideració de continguts difícilment equiparables, i porta irremissiblement a una proliferació dels tipus, sense necessitat de tenir gaire inventiva. Així, per exemple, cada cop més guanya adeptes l'establiment d'un "temps de necessitats personals" com a temps separat de la resta, així com la consideració a banda del temps de formació, atès el desenvolupament a l'alça que ha tingut en els darrers temps (accelerat encara més a Occident d'ençà de la crisi del 2008).

Potser una bona manera de mirar de sortir d'aquest entrellat és començar per tipologies més senzilles i englobadores, per tal d'anar-les descomposant posteriorment, tot cercant una lògica que resulti coherent. És el procés analític que he dut a terme, i que seguidament exposaré.

Parteixo inicialment de la consideració d'una delimitació conceptual dels temps inicialment basada en una tríada de temps bàsics. Aquesta tipologia bàsica es construeix en funció de la significació sociològica que al llarg de la Història cobren els diferents temps socials segons els tipus d'activitat que s'hi realitzen i segons les condicions en què aquestes són realitzades. Així, crec que podem distingir clarament entre:

---

<sup>37</sup> Amorevole, R.; Colombo, G.; Grisendi, A. (1996): *La banca del tempo*. Milà, Franco Angeli.

<sup>38</sup> *Op.cit.*



- Un *temps de treball productiu*: adopto la terminologia més emprada, per assenyalar un temps en el decurs del qual hom realitza activitats consistents en la producció de béns i/o serveis a canvi d'una remuneració (en el sentit ampli del terme). Resta vinculat a l'espai de temps –preassignat o no– que li cal a la persona per tal d'acomplir amb les obligacions laborals. En major o menor mesura sol estar vinculat a un horari, però aquest horari pot ser més rígid o més flexible. En tot cas, el temps requerit són sempre hores manllevades a la disponibilitat genèrica que té una persona sobre els seus temps de la vida quotidiana, en la mesura en què hi ha un compromís adquirit per la persona que el realitza a canvi d'una remuneració.
  
- Un *temps de treball domèstic-familiar*: adopto també el terme convencional en la teoria social, i el defineixo com un temps en el decurs del qual hom realitza activitats necessàries (i per tant, relativament obligades, en la mesura en que algú se'n compromet) per al manteniment domèstic o la cura de persones en el si d'una llar o família, i ho fa sense rebre a canvi cap remuneració (car les mateixes activitats, a canvi d'una remuneració, passarien a ser pròpies del temps de treball productiu). També és un temps que pot estar vinculat a un horari relativament estricte, però si quelcom caracteritza al temps de treball domèstic-familiar és la seva flexibilitat i el seu potencial d'ubiquïtat en el decurs de les pautes temporals de la vida quotidiana de les persones que l'assumeixen.
  
- Un *temps de no-treball obligat*: categoria adoptada per reducció lògica. No tot el temps en què hom no treballa el dedica al lleure, si restringim el vocable a una activitat plenament lliure i voluntària. I com ja ens indiquen Dumazedier i altres autors, no tot el temps en què hom no treballa és un temps “lliure”. El més senzill, aleshores, és caracteritzar al tercer temps després dels temps de treball productiu i domèstic-familiar per oposició a aquests. Per tant, el que sí resulta unívoc és caracteritzar-lo com un temps en què hom no treballa de forma obligada; és a dir, com un temps de no-treball obligat. Aquesta línia que segueixo s'origina en la categoria de “temps de no-treball” que fou l'adoptada per diverses recerques realitzades pel Grup d'Estudis Sociològics sobre el Treball i la Vida Quotidiana

(QUIT) del Departament de Sociologia de la Universitat Autònoma de Barcelona<sup>39</sup>, recerques en les quals vaig poder col·laborar en qualitat de becari d'investigació adscrit a l'esmentat grup. Per bé que he cregut convenient modificar la denominació per introduir i fer explícit el matís d'heteronomia. Tanmateix, el sentit d'emprar el terme "temps de no-treball" en els estudis del QUIT ja era el de referir-se al temps en què hom no realitza cap activitat de treball productiu o domèstic-familiar. Malgrat això, considero que afegir l'adjectiu "obligat" a la denominació trenca la possible ambigüitat a l'hora d'assignar-li activitats de voluntariat, en la mesura que aquestes es podrien considerar com a "treball" voluntari. De fet, sovint ho són, ja que si aquestes activitats fossin remunerades esdevindrien inequívocament pròpies del temps de treball productiu, i si es fessin per exemple com a part del manteniment d'una llar sense remuneració serien identificades clarament com a activitats pròpies del temps de treball domèstic-familiar.

El temps de no-treball obligat és un temps, però, especialment heterogeni. Tot recollint les aportacions més significatives dels diferents corrents de pensament social quan han abordat la problemàtica dels temps, crec apropiat elaborar una nova tríada tipològica, per tal de distingir internament els diferents temps de no-treball obligat. La tríada recull, d'una banda, les reflexions de Dumazedier sobre la necessitat de diferenciar quan les activitats que hom realitza en el seu temps de no-treball obligat són plenament lliures i voluntàries, i quan formen part d'algun tipus de constricció social –en major o menor grau–, que en realitat "obliga" (o de vegades "semiobliga") a fer-les, atès que ja sabem que el temps de no-treball obligat no és necessàriament un temps sense activitats obligades. Al seu torn, i seguint en part la línia de Laloup, també crec que cal establir una separació quan el que es fa en aquest temps de no-treball no és ni plenament lliure o voluntari, ni tampoc fruit d'una constricció social, però sí en canvi fruit d'una constricció biològica. Llavors, cal establir com un dels temps de no-treball obligat amb característiques pròpies i singulars el que anomenaré "temps fisiològic necessari". En resum, doncs, proposo la descomposició analítica del temps de no-treball obligat en els següents temps:

---

<sup>39</sup> Grup d'Estudis Sociològics sobre la Vida Quotidiana i el Treball – QUIT (2001): *Las implicaciones del reparto del trabajo sobre el empleo y la vida cotidiana*. DGICYT: SEC98-0570 (MEC).

- Un *temps fisiològic necessari*: temps requerit com imperatiu fisiològic per al manteniment i realització de les funcions vitals del propi organisme.
- Un *temps social induït*: temps que s'empra per realitzar activitats que no són ni pròpies del treball productiu ni pròpies del treball domèstic-familiar, les quals no han estat decidides únicament ni de forma plenament lliure i voluntària pel subjecte que les realitza, i que venen induïdes en major o menor grau per l'entorn social. Val a dir que el treball comunitari, sota determinades condicions (de no obligació formal, però sí obligació –o com diria Dumazedier, “semi-obligació”– social), podria encabir-se en aquesta categoria.
- Un *temps de lliure disposició personal*<sup>40</sup>: temps en el qual el subjecte té plena potestat per omplir-lo com li sembli. En cas d'omplir-lo d'activitats, les activitats (enteses en sentit ampli, tant si són més actives o més passives) que hom hi realitza han estat decidides de forma plenament lliure i voluntària pel subjecte. Aquest és, en realitat, l'únic temps que hom podria anomenar “temps lliure”. El designo, però, com a “temps de lliure disposició personal” per tal de poder-lo distingir de la confusió terminològica que plana sobre el concepte equivocadament expansiu de “temps lliure” en els diferents corrents de la teoria social. De fet, d'ara endavant, quan empri el mot “temps lliure” serà entre cometes, per referir-me a la denominació genèrica –i errònia, al meu entendre– que se sol donar d'aquest temps en la teoria social.

El temps fisiològic necessari correspon als espais de temps d'acompliment de les necessitats fisiològiques imperatives de la persona. Incorpora activitats com alimentar-se i la higiene personal, per exemple, però també d'altres no-activitats (o activitats en sentit ampli, segons es miri) com dormir, descansar, recuperar-se d'un esforç puntual, i diverses funcions fisiològiques imperatives. Ara bé, no es contempla dins del temps fisiològic necessari el temps en què, per exemple, sense estar en una situació de necessitat de reposar, hom “no fa res”. Aquesta mena de *dolce fare niente*, en la línia del que deia Laloup, entenc que no respon a cap necessitat fisiològica directa, i per tant no té cabuda en la

---

<sup>40</sup> L'expressió l'empra també Balbo (1991), però per identificar-lo amb un temps de no-treball, mentre que en el meu cas refereix a un temps de no-obligacions.

conceptualització del que anomeno temps de necessitats fisiològiques. De la mateixa manera, activitats pròpies del tenir cura de la pròpia imatge (maquillar-se, afeitar-se, depilar-se, anar a la perruqueria...) i que no responguin estrictament a una necessitat higiènic-sanitària, tampoc no són temps fisiològic necessari. Encara que hom consideri imperiós dedicar un temps a retocar la pròpia imatge, penso que és evident que aquesta imperiositat deriva o bé de les pressions que exerceixen les convencions socials de l'entorn social amb el que es té relació, o bé de les preferències individuals de la pròpia persona.

El temps social induït refereix a activitats que es realitzen durant la reserva disponible de temps de no-treball obligat, però que comporten compromisos de caràcter social. Pot tractar-se d'activitats com assistir a una reunió de la comunitat de veïns o del consell escolar de l'escola dels fills, o assistir a una celebració familiar –malgrat les poques ganes que es tinguin d'anar-hi–, o anar a un sopar de Nadal de la feina, o portar i recollir a algú proper que se'n va de viatge per tal de fer-li un favor, o arreglar-se per a anar a una festa, o altres múltiples ocasions possibles. La casuística seria pràcticament infinita. Però el denominador comú, i per tant el criteri delimitador clau, seria que hom fa aquestes activitats durant el seu temps de no-treball obligat, i que si realment pogués escollir segons el que li ve de gust, potser no les faria. Aleshores, no són pròpiament activitats autònomes sinó heterònomes, per bé que hom estigui convençut de que són coses “que cal fer”. Però cal fer notar l'impersonal. Segurament, una persona no té ganes d'anar a una vetlla d'un difunt que ni coneix però que era proper a algú conegut (una amiatat, un veí...), però pot entendre que són coses que “cal fer”. La pressió social de l'entorn i el pes del procés de socialització, a l'hora de prendre la decisió, és clara. De manera que estariem davant del que magistralment Dumazedier va etiquetar com a “semiobligacions”. Es pot no anar a la vetlla, però es queda malament i fins i tot –per efectes dels mecanismes de control social– hom pot tenir remordiments o encara més, arriscar-se a una sanció social per part del seu entorn de referència. I fins i tot encara que hom estigui convençut de la bondat de seguir aquestes convencions socials, el fet és que no són preferències directes, sinó metapreferències. No és el que hom fa directament perquè ho vol fer, perquè té ganes de fer-ho, sinó que ho fa per una mena d'interès social. Són, per tant, activitats socialment integradores (com també ho són les que es realitzen en d'altres temps, és clar). Tant se val si alguna d'aquestes activitats algú les fa de grat, o fins i tot les faria voluntàriament; el

concurso d'una *vis coactiva* en forma de norma i conseguint pressió social, fa que el temps social induït esdevingui un temps vocacionalment heterònom.

Tanmateix, dins del temps social induït també podem incloure activitats que siguin directament una obligació, més que no una semiobligació. Seria temps social induït de caire obligatori, per exemple, la mobilitat obligada de casa a la feina i de la feina a casa (ho considero així en contra d'alguns corrents teòrics, que tendeixen a integrar el temps de mobilitat obligada per causa del treball com a temps de treball productiu). O l'assistència a un curset per tal d'assolir uns coneixements que –malgrat no ser de l'agrat de qui està inscrit– li són necessaris per raons professionals. O la realització del tràmit per a la renovació del carnet d'identitat. I així tindriem també una multiplicitat de casuístiques, a l'igual que en el cas de les semiobligacions.

La distinció amb el temps de treball productiu (ja que res del que s'esmenta al paràgraf anterior es remunera) és clara, i també ho és envers el temps fisiològic necessari (per raons òbvies). En canvi, més difícil resulta la seva delimitació respecte del temps de treball domèstic-familiar, ja que algunes de les activitats que s'hi realitzen es podrien encabir en un o altre lloc (per exemple, fer la inscripció a l'escola dels teus fills, o passar la inspecció tècnica de vehicles, o fer la declaració de renda anual...). La confusió rau en que aquestes activitats són “obligatòries” si hom vol portar una vida normalitzada sense problemes, és a dir, que són necessàries per a la vida social. Si fa no fa el mateix que passa amb el treball domèstic-familiar.

Així les coses, el criteri delimitador entenc que hauria de ser una qüestió d'àmbit afectat. Mentre l'activitat sigui necessària per al manteniment de la llar (i dels seus components elementals, cosa que podria incloure diverses extensions, com la del manteniment del vehicle familiar, per exemple) o respongui a una necessitat de cura de familiars (en sentit extens), l'activitat correspondria al temps de treball domèstic-familiar. Per tant, portar als fills a l'escola o al pediatra, seria temps domèstic-familiar; portar a l'escola als fills d'un veí o veïna, en canvi, si es fa per compromís social (o per un pacte implícit de reciprocitat i de solidaritat comunitària) passaria a formar part del temps social induït.

Recapitulant, veiem com la idea del temps social induït gravita principalment sobre el nucli de l'eix voluntarietat/obligació, vinculat a la noció d'autonomia/heteronomia dels temps. En aquest cas, el tret essencial és que parlo d'un temps que consta d'un element extern de certa constricció. És a dir, els subjectes es veuen impel·lits a desenvolupar l'activitat de què es tracti, però no exactament perquè l'hagin triat de grat, sinó perquè es deuen a uns compromisos (de caràcter eminentment social) que els constrinyeixen a actuar com s'espera que ho facin, segons els codis informals de les institucions socials que canalitzen aquestes conductes. Malgrat pugui semblar reiteratiu, remarco aquest element, perquè és el que ens permetrà la distinció amb el temps de lliure disposició personal.

Abans de passar, però, a la definició d'aquest darrer temps, voldria explicitar una de les dificultats semàntiques amb què m'he trobat a l'hora de designar el temps social induït. Fa referència a l'ús de l'adjectiu "induí". Per bé que la conceptualització és particularment meua, en tant que el contingut semàntic que li atorgo és propi, resulta evident que el concepte de base ve inspirat per la terminologia de Dumazedier, quan parla d'un "temps per a les obligacions socials"<sup>41</sup>. Malgrat això, al meu entendre el terme "obligació" és massa dur com per fixar clarament quin és el grau de constricció de les activitats que es donen en aquest temps. No vol dir, és clar, que en aquest temps no es puguin donar activitats realitzades per obligació –en el sentit estricte de la paraula–, però la idea de "compromís social" pretén assenyalar una realitat més més ampla i difuminada. Per això crec que el terme més adient és el que marca el verb induir. En el seu sentit més ampla, pot estendre's fins abastar i tot el camp semàntic d'obligació; en el seu sentit estricte, pot ser vist com un terme que qualifica una realitat a mig camí entre quelcom voluntari i quelcom imposat. En el fons, la major part de les activitats atribuïbles a aquest temps social induït no seran en absolut imposades (de fet, de totes les que hem citat, estrictament imposades no n'hi ha cap), de manera que el subjecte, *strictu sensu*, pot decidir no realitzar-les. Però la força coercitiva, en aquests casos, vindrà de l'assumpció d'uns principis morals, o bé de la posada en marxa de mecanismes de sanció social (però difícilment sancions formals, encara que el supòsit es podria donar), o de cost d'oportunitat. Per tant, si potser és dubtós que hom hi estigui "obligat", per la contundència del camp semàntic del terme "obligació", sí que podem advertir que són activitats en la realització de les quals el subjecte està sotmès a un cert grau d'heteronomia. És per això que prefereixo distingir entre activitats i

---

<sup>41</sup> Dumazedier, J. (1974): *Sociologie empirique du loisir*. París, Seuil.

temps autònoms (sense cap grau d'heteronomia), i activitats i temps heterònoms, terme que permet gradacions.

Quant al subjecte inductor, la inducció sempre és externa (directa o indirecta, concreta o difusa), per bé que en alguns casos es pot confondre amb aparents supòsits d'autoimposició de l'activitat per part del propi individu, però que amaguen que les motivacions, per indirectes i implícites que siguin, i en la mesura que som éssers socialitzats per l'entorn sociocultural, sempre són externes. Al capdavant, tampoc no cal perdre de vista de que el temps social induït és un temps "social" per excel·lència, essent aquest adjectiu plenament significatiu.

El darrer dels temps de la tríada en què descomposo el temps de no-treball és el que anomeno "temps de lliure disposició personal". En realitat –en la línia del que apuntava Dumazedier– vindria a ser el veritable temps lliure, en el sentit de que no és un temps que graviti al voltant de cap obligació, i per tant es pot disposar d'aquell temps per a fer d'ell el que el subjecte desitgi. És, per tant, un temps autònom per excel·lència, un temps "lliure".

Però emprar el mot "temps lliure" suposa caure en els equívocs freqüents que es deriven de les confusions anteriorment exposades. Conseqüentment, i com ja s'ha dit en paràgrafs anteriors, renuncio a l'ús del terme "temps lliure", i empro el de "temps de lliure disposició personal" per dues raons: d'una banda defugir l'ambigüitat teòrica del primer terme, ja massa desgastat pels diferents corrents de la teoria social, i de l'altra remarcar que l'essència d'aquest temps és la disponibilitat personal del mateix per a tot allò que hom triï fer en plena llibertat dels seus actes i de les seves decisions al respecte.

Així, el temps de lliure disposició personal consisteix en un espai de temps on el contingut del mateix depèn de la persona, sense que aquesta es vegi sotmesa a pressions externes significatives que l'obliguin o l'indueixin a donar-li un o altre ús a aquest temps. Com ja s'ha dit, el temps de lliure disposició personal recolza fonamentalment en una idea pivot de plena autonomia individual per a decidir, en funció de les preferències o metapreferències no mediatitzades socialment, quines activitats realitzar. En la mesura en què compleixi aquest requisit, pot ser un temps que s'empri en una multiplicitat d'activitats: la pràctica d'activitats lúdiques, activitats formatives, de treball voluntari (òbviament no remunerat),

d'associacionisme, d'aficions culturals, de realització d'activitats artístiques o literàries, etc. Però, en tant que espai de temps de lliure disposició personal, pot ser també un temps que no s'ompli amb cap activitat. Per tant, pot esdevenir un temps buit. Aquest matís és important perquè, tot i que l'ésser humà intenta mitjançant les activitats dotar els seus temps de sentit, això no sempre passa. Més endavant desenvoluparé aquesta idea.

En tant que he considerat, com explicava, que el factor clau és precisament la lliure disposició personal sobre l'activitat i la inexistència de cap constrenyiment real (fort o feble) que faci aquesta activitat materialment necessària, o que pugui ser vista com una obligació exògena (això és, externament imposada), caldrà atendre a aquesta característica per tal de diferenciar-lo sensiblement dels altres dos temps pertanyents a l'esfera dels temps de no-treball obligat, els quals –com hem vist– no crec que es puguin predicar com a temps pròpiament “lliures”. És a dir, caldrà que l'activitat pugui realitzar-se o no realitzar-se depenent única i exclusivament de la voluntat del subjecte, i dels seus desitjos reals i no mediats per terceres persones, ni per compromisos adquirits, ni per cap mena d'influència externa més o menys coercitiva.

Val a dir que altre cop podem trobar una certa polisèmia en l'atribució d'activitats, ja que fins i tot exactament la mateixa activitat (realitzada de la mateixa manera, en el mateix lloc, etc.) pot pertànyer a un o altre temps, en funció de com la persona interactua amb ella. Ho podem exemplificar precisament en un cas d'activitat formativa. Pressuposem dues situacions: en una, la persona “A” creu que necessita aprendre a programar ordinadors, per tal de tenir més possibilitats de trobar una feina millor, o bé per tal de poder promocionar dins la seva empresa; en l'altra, la persona “B” pensa que –atès que el seu *hobby* és la informàtica i en particular els jocs d'estratègia per ordinador– estaria bé aprendre a programar perquè d'aquesta manera podria confeccionar els seus propis jocs, per a gaudi personal. En els dos supòsits, és possible que ambdues persones acabin per emprar una part del seu temps de no-treball obligat en fer un curs de programació. És possible que en els dos casos frueixin de l'activitat; o bé és possible que “A” acabi detestant la programació, i “B” no; de fet, una tercera possibilitat seria que “A” descobrís que estudiar programació li agrada, i que “B” se n'adoni de que allò que semblava quelcom interessant és prou més feixuc del que pensava, i se'n cansi aviat. La diferència, quant al desenllaç, serà que ben probablement, “B” abandonarà l'activitat tan bon punt se n'adoni que no està feta per a ell



(a no ser que s'autoimposi una metapreferència i pensi que val la pena el sacrifici). En canvi, és força probable que "A" s'autodisciplini a acabar el curs, ja que la seva metapreferència (trobar feina, promocionar a l'empresa, etc.) s'imposa sobre la preferència primària, i ell sí té clar quin interès social –una millor posició laboral– li està en joc. En aquest darrer cas, d'alguna manera "A" estarà realitzant aquella activitat per força, encara que ningú no li hagi donat mai cap ordre explícita en aquest sentit i hagi pres la decisió ell sol, perquè la metapreferència és d'origen extern, és una condició que li ve imposada per part del sistema social. És evident que en el context de presa de decisió caldrà tenir en compte que hi ha elements externs coercitius en un cert grau que el persuadeixen de que realitzi efectivament l'activitat. Dóna igual si aquests elements externs són explícits o implícits, declarats o ocults, tangibles o intangibles; el cas és que són elements externs que són llegits per la persona en termes de coacció. D'igual manera, no és rellevant si la persona acaba per gaudir o no de l'activitat, ja que això no afecta al seu caràcter constrictiu. En el cas de "B", pot ser que s'autoimposi acabar el curs per efecte de la seva metapreferència o per altres raons, però no hi haurà cap mena d'imposició externa. La imposició, si es produeix, serà sempre interna, i sempre dependrà únicament d'ell i de la seva voluntat el continuar o no amb el curset fins al final.

Per tant, i en base a les motivacions subjectives de la decisió originària, "A" serà al curset ocupant part del seu temps social induït, mentre que "B" hi serà ocupant part del seu temps de lliure disposició personal. Ara la distinció hauria de ser nítida. Planteja algun problema, com el del sol·lapament: què passa si a "B", alhora que li agrada programar, li convé –i n'és conscient– aprendre a programar per tal de tenir més oportunitats laborals? Llavors, caldria anar a un criteri de prelación: la motivació principal –el gaudi personal o l'avantatge laboral– és la que decantarà l'activitat cap a un o altre temps. Amb independència, és clar, de que les dues motivacions conflueixin, i de que aquesta confluència sens dubte faci que la motivació secundària reforci la motivació principal.

Cal fer notar que, de tots els temps caracteritzats en les dues tipologies presentades, únicament el temps de lliure disposició personal és un temps veritablement "lliure". No hi ha, doncs, temps lliures en els temps de treball obligat (a no ser que cap d'aquestes activitats sigui necessària per a la persona i les faci a mode d'afició, però llavors estaríem enfront d'una forma imperfecta de temps de treball obligat, i ja entenem que en realitat, de

temps “obligat” en tindria ben poc), ni en el temps fisiològic necessari, ni en el temps social induït. Per tant, una part substancial del que hom identifica com a temps lliure continua essent un temps “no lliure”. Únicament el temps de lliure disposició personal es pot catalogar com un temps realment “lliure” per a la persona. I altre cop, la idea de llibertat i voluntarietat (autonomia, en resum) en les activitats amb què hom omple aquest temps és cabdal per a la tipologia.

### 3.2. Temps teòrics i temps efectius

Les activitats de lleure de les persones tindran lloc habitualment en el marc dels seus temps de lliure disposició personal, lògicament. Però no sempre serà així. Hom pot introduir activitats de lleure dins del temps preestablert i compromès per al treball productiu. Seria, per exemple, el cas d’algú que estigui xatejant per Internet amb algun amic o amiga en hores de feina. No seria en absolut un ús normatiu, certament, però és evident que resulta del tot fàcticament possible, i fins i tot relativament freqüent. En aquest sentit, cal distingir els temps de les activitats. No sempre és fàcil, perquè depèn de que hi hagi o no una preassignació dels temps. Per exemple, si hom té un contracte on estipula que la seva jornada de treball és de 8 a 15 h., si en el decurs de la mateixa introdueix una activitat de lleure, això no altera que aquesta activitat es realitzi durant el seu temps de treball productiu. Temps de treball productiu “teòric”, al menys, perquè també es podria parlar del temps de treball productiu “efectiu”. I això precisament em porta a introduir una nova tipologia dicotòmica, que té a veure amb l’ordenació formal dels espais temporals:

- Els *temps teòrics*: temps ordenats formalment als quals se’ls assigna una durada preestablerta (en forma de franja horària), de manera que es pressuposa que tot el que hom fa dins d’aquell espai de temps s’assimila al tipus d’activitat al qual se l’associa. És el que sol passar, per exemple, amb els horaris de treball. Però també en els horaris d’esbarjo. Són temps que suposen sempre una presumpció, la qual no té perquè complir-se ni ser real, necessàriament. Però el més important de la definició és que el temps teòrics són temps preestablerts, ja sigui de forma rígida (amb un horari fix), ja sigui d’una forma flexible (subjectes a determinats horaris o

durades, però que està dins d'una franja més àmplia que li permet ser mòbil). El fet que les activitats immanents a aquests temps siguin en cert grau heterònomes –per necessitat o per compromís adquirit– garanteix una mínima correlació entre el temps teòric i el temps efectiu que aquestes activitats realment ocupen.

- Els *temps efectius*: temps empírics en què determinades activitats es realitzen, al marge del seu encapsulament horari. Ja hem vist abans que el temps efectiu de treball productiu pot ser menor al que es pressuposa; però també podria ser major, atès que és comú treballar més enllà de l'horari preestablert. Bona part dels temps efectius no sol constar (ni per excès ni per defecte), de manera que sempre hi ha un cert decalatge entre els temps teòrics i els temps efectius. Decalatge que es pot aplicar tant als temps de treball productiu o domèstic-familiar (sobretot en aquest darrer, en ser un temps que sovint transcendeix els horaris), com al temps de lleure, com desenvoluparé més endavant. Per definició, els temps efectius tenen un major potencial d'elasticitat que els temps teòrics, i la major o menor adequació del temps realment requerit per a fer les activitats ens marcarà el seu grau d'ajustament als temps teòrics. Cal entendre que els temps heterònoms (amb activitats obligades) són sempre més elàstics que els temps autònoms, atesa la seva major capacitat expansiva. Normalment, l'expansió d'un temps heterònom es produeix a costa d'un altre temps amb menor grau d'heteronomia, o sobretot a costa d'un temps autònom.

Els estudis de contrast entre els temps teòrics i els temps efectius demostren que no sempre hi ha consonància entre uns i altres, per bé que és el que es procura, i per això s'activen mecanismes de control garantidors de la prevalència dels temps teòrics més heterònoms. Ara bé, si sabem que és recurrent que les normes socials acostumen a marcar horaris per delimitar la realitzacions d'unes o altres activitats, també sabem que això no vol dir que les normes es compleixin sempre. Els temps i les activitats a ells atribuïdes intenten ser consonants en la teoria, però en la pràctica les activitats reals i els temps en què s'emmarquen poden ser dissonants. Hom pot fer activitats de lleure en el marc dels temps de treball, mentre que també es poden fer activitats laborals o pròpies del treball productiu o domèstic-familiar en el marc del temps de lliure disposició personal, incrementant així el seu temps de treball efectiu (encara que aquest resti invisibilitzat i no sigui reconegut, i per tant tampoc remunerat). Precisament, la caiguda del model productiu fordista i

l'adveniment dels anomenats "sistemes productius flexibles" han incrementat la proliferació de les dissonàncies entre temps de treball productiu teòric i temps de treball productiu efectiu, normalment en detriment de la classe treballadora, ja que la conseqüència ha estat l'extensió de la jornada en la pràctica però mantenir-la invisibilitzada en no formar part del temps teòric. L'aplicació interessada de criteris com el "treball per objectius" o pel canvi en les tecnologies associades al treball productiu i els fenòmens que se'n deriven, com seria per exemple el cas del teletreball, han estat altres elements que han fet encara més precària la situació de la classe treballadora actual.

En qualsevol cas, la conseqüència clara d'aquest fenomen és que en la distribució dels temps de les persones caldria atendre més aviat als temps efectius que als temps teòrics. Tant quan els temps estan clarament delimitats, com quan no hi ha massa delimitació normativa (com quan algú treballa pel seu compte en horari lliure). En el primer cas, per evitar caure en la ingenuïtat de pensar que l'horari fa el temps, que no és més que la reedició del conegut equívoc quan hom pensa que el nom ja fa la cosa. En el segon cas, perquè malgrat tenir en aparença quantitats ingents de temps de lliure disposició personal, la necessitat de cobrir les expectatives en el treball productiu i/o domèstic-familiar assumit fa que a l'hora de la veritat, sovint hi hagi *de facto* un volum d'hores ocupades necessàriament per activitats atribuïdes a aquests temps de treball. Una altra cosa és que la inicial desestructuració del temps que és subjacent a aquest model doni lloc a un miratge de llibertat i autonomia que no és tal, i que seria altre cop ingenu de pensar.

Cal entendre, també, que la major heteronomia dels temps teòrics ens marcaran la seva prevalença habitual en un sistema social. En les societats industrials i post-industrials, per exemple, el temps amb major grau d'heteronomia sol ser el temps de treball productiu, i sol ser seguir pel temps de treball domèstic-familiar. No és estrany, llavors, que el temps social induït i el temps fisiològic necessari acostumin a veure's afectats per la invasió dels temps efectius de treball que excedeixen l'espai de temps de temps de treball teòric. Però com que aquests dos temps també tenen certs graus d'heteronomia, el més habitual és que el primer temps "sacrificat" sigui el temps de lliure disposició personal, en ser aquest el temps autònom per excel·lència. És precisament aquesta qualitat de temps autònom envers d'altres temps heterònoms el que en l'estructuració dels temps de la vida quotidiana l'ha fet esdevenir un temps residual, mentre els temps de treball obligat esdevenien temps

estructurants. Sobretot, el temps de treball productiu, en la mesura que hom adquiria centralitat productiva o compartia centralitat amb el temps de treball domèstic-familiar.

De la mateixa manera que el “temps lliure” mai no va ser equivalent al temps de lleure, tot i que tot el temps de lleure teòric (que no empíric) s’ha assignat sempre als espais de “temps lliure”, passa el mateix amb la relació entre el temps de lliure disposició personal i el temps de lleure. Podria semblar que *a priori* no resultaria així, perquè un cop depurat el “temps lliure” de temps heterònoms i definit un “temps de lliure disposició personal” convenientment distingit i separat del temps fisiològic necessari i del temps social induït, hom podria pensar que en l’espai de temps plenament autònom que resta, ja no hi cap més que activitats de lleure. Però una suposició d’aquesta mena cau en dos paranys: el parany nominal (que no contempla la possible dissonància entre els temps teòrics i els temps efectius), i el parany de l’*horror vacui*: suposar que tot espai de temps està dotat de sentit, mitjançant el sentit conferit per les activitats que li donen contingut.

El temps de lliure disposició personal és un temps que resta alliberat, com el seu propi temps indica, però la categoria és un continent, i per tant és un temps teòric. És, en puritat, l’únic temps realment autònom, la qual cosa en una organització social basada en la normativització dels temps heterònoms li confereix d’inici la característica de ser un temps feble, en relació als temps forts, que són els temps heterònoms prevalents, i per tant estructurants del conjunt de temps de la vida quotidiana. El potencial d’aquest continent que és el temps de lliure disposició personal transcendeix el temps de lleure, ja que en ell hom en teoria pot decidir continuar fent activitats de treball productiu. Si ho fa perquè s’hi veu obligat (pels terminis de lliurament d’un encàrrec, per exemple), estarà emprant part del seu (teòric) temps de lliure disposició personal per a incrementar el seu temps de treball productiu efectiu, encara que tècnicament els seus horaris de treball pactats no l’obliguin a fer-ho; en realitat, s’haurà produït una invasió de l’espai del temps de lliure disposició personal per part del temps de treball productiu. Si en canvi decideix fer activitats assimilables al treball productiu però de forma lliure i sense cap remuneració que se’n derivi, aleshores estarà fent allò que podríem anomenar “treball voluntari”, i que es podrà entendre com una activitat de lleure (aquesta distinció empírica ens serà especialment rellevant quan abordem en cas de les activitats vinculades a l’àmbit de la llar i en el si del nucli familiar).

Per tant, el temps de lleure està indissociablement unit a la realització efectiva del temps autònom, i ha de contenir per força activitats voluntàries i plenament autònomes. El temps de lleure, contràriament a com se'l sol entendre, no és un continent. Tot sovint hom identifica el temps de lleure amb un temps preestablert buit d'activitats obligades, però això no el converteix *ipso facto* en temps de lleure, perquè en realitat en aquest temps preestablert no necessàriament s'hi ha de desenvolupar activitats de lleure, perquè ni tan sols hi ha una normativització social al respecte que ho estableixi. És per això que aquest espai preestablert teòric –que és el temps de lliure disposició personal– és tan feble envers l'expansió del temps efectiu vinculat a activitats heterònomes. Així doncs, el temps de lleure és la part del temps de lliure disposició personal en què hom realitza *efectivament* activitats plenament voluntàries. O si més no, el temps teòric que algú preestableix amb ànim d'estructurar un part del seu temps amb una activitat voluntària. Lògicament, l'establiment d'un horari pre-destinat a la realització d'activitats voluntàries (en endavant, activitats de lleure), com per exemple la pràctica d'un esport, ajuda a estructurar els temps de la vida quotidiana. Simbòlicament, a més, dota d'una major normativitat a aquell temps de lleure teòric, i contribueix a la seva conversió en un hàbit, i potser això li dona una major capacitat de resistència envers altres temps més heterònoms. Encara que aquesta resistència sigui simbòlica, la conclusió és important: estructurar el temps de lliure disposició personal amb un temps de lleure teòric té un potencial performatiu gens menyspreable i fa que s'assoleixin més fàcilment els objectius de realització d'activitats pròpies del temps de lleure efectiu.

### **3.3. Temps capturats i temps alliberats**

L'estructuració o desestructuració dels temps és una qüestió rellevant sempre, perquè sovint el conjunt d'activitats que hom realitza en un temps estructurat és precisament el que dota aquest temps de sentit. De fet, són les activitats les que estructuren els temps; i al contrari, l'absència d'activitats sol ser sinònim d'un temps desestructurat. En la mesura en que una activitat ocupa un espai de temps, el captura per a l'activitat. Quan una planificació temporal destina espais de temps per a determinades activitats, aquest mateix

temps esdevé un *temps capturat* per aquestes activitats. Els horaris de treball són, en aquest sentit, un bon exemple de “temps capturat”. Mentre que el temps de lliure disposició personal, si no ha estat planificat, resta com un *temps alliberat*. Seguint amb la casuística del paràgraf anterior, si designéssim una part d’aquest temps a una activitat de lleure en concret, la franja afectada esdevindria un “temps capturat” per l’activitat de lleure.

Però un temps capturat per a una activitat en concret pot estendre el seu camp gravitatori més enllà de l’activitat en si. Així, per exemple, una persona que assisteix a un espectacle esportiu programa un temps requerit per l’acció de desplaçar-se de casa seva a la instal·lació on té lloc l’espectacle, més el temps de durada del mateix espectacle (normalment convingut per norma social –per exemple, un partit de futbol dura aproximadament 90 minuts, més els 15-20 minuts de la mitja part–), més el temps de desplaçament des de la instal·lació esportiva fins a casa seva. La utilitat de la planificació i programació dels temps resulta òbvia, ja que d’ella sortirà el ventall de possibilitats de realització d’activitats d’aquesta persona. Així, en el nostre cas, la programació del temps indicat permetrà preveure a quina hora se soparà (per a la qual activitat també es podrà fer una programació de temps), i fins i tot si després li donarà temps d’anar-se’n a veure una pel·lícula al cinema en les anomenades sessions golfes (que també venen programades per les diferents sales d’exhibició). Però el temps capturat per al gaudi de l’espectacle s’estén més enllà de la durada estricta del partit de futbol al qual assisteix, i engloba altres temps satèl·lits, com el temps destinat a la mobilitat (que estrictament no és temps de lleure) i el temps de la mitja part del partit, que en principi és un temps buit de contingut.

Podem cercar altres exemples no tan autònoms, com per exemple la imposició d’un horari de feina, que també està programat a l’ús per l’empresa o l’empresari. Per algú que triga mitja hora en anar de casa a la feina i viceversa, la condensació de la jornada una jornada contínua de 7 hores, li suposa un temps capturat pel treball productiu d’unes 8 hores al dia. En canvi, per a algú amb idèntiques condicions de mobilitat, tenir una jornada partida amb 2 hores per dinar li suposa un temps capturat pel treball productiu de 10 hores al dia. És cert que potser empra 1 hora per dinar, i per tant l’ocupa amb un temps fisiològic necessari, però l’hora restant pot quedar com un temps buit, si no atina a omplir-lo amb alguna altra activitat que li sigui funcional en el seu estil de vida.

Quan algú realitza una planificació dels seus temps personals (els que corresponen a activitats obligatòries i els que podrien ser omplerts amb activitats voluntàries), en realitat opera detraient temps que li calen segons l'activitat programada de la quantitat total dels temps de vida quotidiana. Així, una persona ha de tenir en compte que si dedica una quantitat "x" de temps al treball productiu, i entremig ha de dinar, però després –en sortir de la feina– té el temps just per a anar a comprar, i quan arribi a casa ha de realitzar un parell de trucades que preveu llargues, fer el sopar, banyar els nens, lliar-los, i en acabat estudiar per l'examen de la setmana vinent del curs que fa a distància (i comptem que la persona en qüestió necessita dormir de 7 a 8 hores)... ben possiblement tindrà en compte que, atès que el dia té 24 hores, l'acompliment de totes aquestes programacions li suposa, a més d'anar a un ritme més que considerable, que potser no tindrà temps de llegir el diari. En qualsevol cas, a aquesta conclusió hi arribarà o no amb facilitat, perquè mentalment opera restant de les 24 hores disponibles durant el dia tots els segments de temps capturat que atribueix a una i altra activitat. Així és com pot fer una programació relativament eficient de les activitats i procurar-ne el millor encaix possible.

En consonància amb el que he explicat fins ara, la programació o atribució d'unes quantitats de temps a certes activitats, independentment de si venen imposats externament al subjecte o si se'ls imposa ell/a mateix/a, o dit d'una altra manera, l'atribució de certes activitats de durada determinada a un lapse de temps determinat *a priori* disponible, constitueix una operació de fixació de temps en tota regla.

Com ja he avançat, anomeno "temps capturat" a l'interval de temps que queda vinculat a una certa activitat principal, sense poder escapar a la seva força gravitatòria, per raons de la seva estructura temporal. Així, seguint amb l'exemple d'aquell aficionat al futbol que hem vist al començament de l'epígraf, resulta que el fet d'assistir al partit li haurà suposat la captura de 150 minuts (i en particular els que van de les 20:15 h. a les 22:45 h.), els quals podrà desglossar de la següent manera: 15 minuts per arribar a l'estadi (li queda relativament aprop de casa, i pensa anar-hi a peu); 120 minuts de partit (inclou 15 minuts de descans, i 90 de joc reglamentari previst, però sempre s'afegeixen de 5 a 10 minuts més per compensar les pèrdues de temps, i a més la sortida del camp al final del partit sempre és més lenta, per les aglomeracions que es formen); els 15 minuts finals corresponen al trajecte de tornada de l'estadi a casa seva. Noti's que el temps capturat global per a



L'activitat inclou d'altres temps capturats colaterals que no corresponen estrictament a l'activitat (com els temps de desplaçament).

Evidentment, el senyor que ocupa el nostre exemple ha fet una previsió (programació) de temps capturat. Però les previsions sovint fallen, i així podria trobar-se amb que ha calculat malament el temps de desplaçament, i aquest és o més curt, o més llarg. Si és més llarg, és molt possible que el temps capturat real sigui major; en cas contrari, s'escurçaria el temps real capturat per l'activitat, i el subjecte guanyaria temps disponible.

Al temps de lliure disposició personal que encara no està associat a cap activitat l'anomeno, per contraposició al temps capturat, "temps alliberat". Cal fer notar que el temps alliberat és un temps potencial, que està a l'espera de que algú programi alguna activitat per a ell. Si no fos així, i arribada l'hora fos un temps que passés sense cap activitat assignada (sol passar quan algú s'avorreix i no sap què fer), aleshores ens trobaríem davant d'un temps buit, que seria el supòsit de menys valor afegit possible d'aquell temps per a la persona.

Però cal tenir en compte que no tothom i no sempre es planifiquen els temps quotidians de forma exhaustiva, en la seva totalitat. Així, les persones planifiquen aquells temps que adquireixen més rellevància, els quals poden pertànyer indistintament al temps de treball domèstic-familiar (com l'exemple d'anar a comprar), al temps de treball productiu (que sovint ja ve programat externament), o bé al seu temps de lliure disposició personal (com el senyor que anava al futbol, o com qui programa una excursió de cap de setmana), etc. Ara bé, tot sovint quedaran no pocs espais de temps que no tindran assignada cap activitat programada. En aquests casos, el que tenim són autèntics segments o reserves de temps alliberat, cosa que no necessàriament ha de suposar una lectura positiva. Dic això perquè, de vegades, aquest temps alliberat que resta sense atribució d'activitat que l'ompli, acabarà per ser un temps buit, el qual el subjecte no sabrà com emprar, o fins i tot s'avorrirà. Aquest toc d'atenció enfront de la possibilitat d'existència dels temps buits és prou rellevant pel meu projecte de recerca, de manera que he volgut fer palès el fenomen.

Els temps capturats, al seu torn, poden ser més o menys elàstics, en funció de la seva flexibilitat, mesurada en base a la major o menor autonomia que té el subjecte per moure'ls

amunt o avall al llarg d'una franja horària més ampla que el segment de temps capturat. D'aquesta manera, considero convenient distingir entre els temps capturats rígids i els temps capturats flexibles:

- *Temps capturats rígids*: es tracta d'uns temps capturats per algunes activitats i assignats a un determinat lapse horari, que no admeten el seu desplaçament vers cap altre interval de temps. Un exemple de temps capturats rígids serien els temps de treball d'una cadena, que no permeten que l'operari/a entri més tard de l'hora en que aquesta comença a funcionar, ni plegui abans de que aquesta s'aturi, la qual cosa sol coincidir amb un interval rígid de temps (per exemple de 6 a 13 h.).
- *Temps capturats flexibles*: al contrari que el cas anterior, són temps capturats per activitats que permeten el seu desplaçament a altres intervals horaris. Són, per així dir-ho, temps lliscants. Per exemple: la mitja hora que em cal per llegir el diari, és un temps capturat molt flexible, ja que ho puc fer des de primera hora del matí fins a primera hora de la nit (o fins i tot, l'endemà).

Òbviament, el grau de flexibilitat dels temps capturats pot ser molt variat. Així, no és el mateix el cas del diari que s'ha citat abans, i el cas d'algú vulgui destinar una hora del seu temps disponible a fer ioga. El més lògic és pensar que haurà d'ubicar la seva hora de ioga, en tant que activitat de lleure, dins del seu temps de lliure disposició personal. Però al seu torn el més segur és que no pugui comptar amb una total disponibilitat dels horaris del centres de ioga als quals va. Si el centre de ioga tanca a les 21 h., i la persona treballa de 9 a 15 h., i de 17 a 19 h., i té mitja hora de desplaçament des de la feina, el temps disponible que li queda per fer ioga és de l'aproximadament les 19:30 a les 21 h. Si en canvi, la mateixa persona plegués de treballar a les 20 h., ja no li donaria temps a fer ioga, o almenys no per la tarda-vespre. L'extensió dels temps capturats per a activitats que no són pròpies del temps de lliure disposició personal, per tant, afecta al temps de lleure efectiu que hom pot dur a terme, limitant-lo i reduint el temps de lliure disposició personal realment aprofitable, en funció de la proliferació de temps buits, als quals l'individu no pot assignar cap de les activitats de lleure que voldria desenvolupar. En el cas de l'exemple esmentat, d'entrada l'hora que li resta i que no empra dinant, seria un exemple de temps de

lliure disposició personal que, en restar capturat pel temps de treball productiu, pot fàcilment esdevenir un temps buit, orfe d'activitat alguna que el doti de sentit.

L'exemple anterior serveix per a que veiem que els temps que empren les persones per a les seves activitats s'incardina dins d'un entramat complex, com és el sistema dels temps socials, que es caracteritza per tenir no poques interdependències. En el seu moment desenvoluparé més a fons aquesta qüestió, però de moment el que m'interessa és remarcar que, en pura lògica, la disposició de temps molt lliscants a voluntat és la millor de les possibles situacions que es poden donar. Així, en el cas hipotètic que una persona pogués decidir en tot moment quan iniciar i acabar cada activitat, la seva situació envers la vivència dels seus temps seria extremadament còmoda, i el seu potencial d'aprofitament del seu temps de lliure disposició personal esdevindria òptim. Ara bé, segurament això implicaria que aquesta persona necessitaria que el seu treball, els comerços, els espectacles, etc. estigués disponible (i a voluntat seva) les 24 hores del dia, i aquesta circumstància és fàcil pensar que acabaria per condicionar la vida d'altres persones.

Dit això, vull parar esment en un aspecte, al meu entendre clau, que complexifica una mica més la tipologia. Així, si havia parlat de temps capturats flexibles, que són temps lliscants per diferents intervals horaris, val a dir que aquests poden tenir una doble condició, que és recíprocament excloent, i que em porta a diferenciar entre:

- *Temps flexibles autònoms*: són els temps (a ser capturats) flexibles, però en els quals el subjecte gaudeix d'independència per fer-los lliscar segons la seva voluntat o conveniència. En seria un bon exemple la persona que té un horari flexible d'entrada i sortida de la feina (per exemple, entrada de 8 a 10 h., i sortida de 17 a 19 h.). O, més nítid encara, la persona que té un horari laboral plenament lliure (imaginem el cas d'un treballador/a autònom que treballa des de casa i ho fa per objectius).
- *Temps flexibles heterònoms*: temps (capturats) flexibles, però on el subjecte no té cap poder de decisió per fer-los lliscar, sinó que –ans al contrari– el seu desplaçament ve imposat externament per d'altres subjectes o per una estructura o sistema determinats. Ho podem exemplificar amb el cas extremadament contrari al

cas anterior: suposem una persona que només sàpiga d'una setmana per l'altra si el seu horari de treball serà de torn de matí, de tarda o de nit, i si consistirà en fer de 6 a 9 hores en aquell dia, en funció de les necessitats de la producció i/o la conveniència de l'empresa.

Quan es disposa de temps flexibles autònoms, la quantitat de temps capturat per a l'activitat que pertoqui es manté exactament igual. Així, una persona es pot trobar amb què ha de rendir una jornada de 40 hores setmanals presencials al lloc de treball, però se les pot distribuir com li convingui treballant des de casa. Evidentment, el temps capturat per a la seva activitat laboral continua essent de 40 hores, ni disminueix ni augmenta, i la resta del temps li queda disponible. Els guanys de la persona, en aquest supòsit, són bàsicament –i després ho desenvoluparé en profunditat– d'increment dels nivells de control i optimització en la gestió dels seus propis temps, i en particular, del seu temps de lliure disposició personal i del seu temps de lleure.

Ara bé, quan ens plantejem el segon supòsit, els temps flexibles heterònoms, la cosa canvia. En principi, el temps capturat de realització efectiva d'activitat laboral serà, possiblement, el mateix, és a dir: 40 hores setmanals (més l'afegit de temps de desplaçaments). Ara bé, si aquella persona no sap fins la setmana anterior quant de temps quedarà capturat cada dia de la setmana següent per aquesta activitat, resta en una situació d'incertesa, ja que, d'una banda, el temps capturat pel treball (productiu) poden ser de 6 a 9 hores; però de l'altra, cal afegir que no saber si les haurà de fer pel matí, per la tarda, o per la nit, fa que no estigui en condicions de poder programar gairebé res per al dia a dia, com no sigui el propi temps de treball (lògicament). Així, fins el darrer moment, la part del seu temps teòric de lliure disposició personal que està a expenses de les eventuais necessitats de l'empresa, i que per tant és per a ella un temps capturat, pot ser ingent. Les conseqüències d'això, de cara a la pèrdua de capacitat de control i de gestió dels altres temps que conformen la seva vida quotidiana, són clares. Sé que, de totes maneres, plantejo un cas extrem, però el cas és real (s'ha donat i crec que encara es dona en algunes persones), i serveix per a distingir com operen els temps (capturats) flexibles, en funció de si són autònoms o heterònoms. En definitiva, en els primers s'estaria aplicant una flexibilitat positiva (és a dir, intrínsecament funcional per a l'usuari/a d'aquests temps, que li suma capacitat de gestió dels propis temps), mentre que en els segons, tindria lloc una

flexibilitat negativa (funcional a qui la dicta i gestiona, però disfuncional per a l'individu/a que resta sotmés/a a ella; seria una flexibilitat que li restaria al subjecte capacitat de gestió dels propis temps i àdhuc disminuiria la seva quantitat potencial de temps de lliure disposició personal).

### **3.4. Recapitulació i integració de les tipologies proposades**

En resum, doncs, la meua proposta de classificació dels temps té en compte quatre dimensions analítiques: a) una dimensió temàtica dels temps, en base a les característiques de les activitats que en ells s'hi desenvolupen; b) una segona dimensió que posa en relació la planificació nominal en base a temps teòricament assignats amb la seva efectiva realització; c) una tercera dimensió que cerca reflectir la captura centrípeta del total de temps a partir d'un temps teòric establert; i d) una quarta dimensió, que pretén copsar el grau de flexibilitat dels temps teòrics en funció de si permet més o menys autonomia al subjecte que els viu.

La primera dimensió fa una divisió tripartita entre els dos tipus de temps de treball obligat, i el temps restant; aquest temps restant, al seu torn, es subdivideix en un temps necessari per a les funcions fisiològiques bàsiques, a més d'un temps d'obligacions socials, i finalment un temps de lliure disposició personal, que es caracteritza per quedar lliure (si més no *a priori*) dels espais que ocupen tots els altres temps, de manera que no es defineix per les activitats realitzades, sinó per la seva lliure disponibilitat per al subjecte. És en aquest temps que hom pot identificar el temps de lleure, ja que és el lloc natural on s'hi encabeix, per bé que aquest torna a ser un temps definit en funció de les activitats que s'hi realitzen, les quals poden ser moltes i molt variades, però que tenen en comú la voluntarietat i plena autonomia de la decisió de fer-les, així com el fet que no es corresponguin amb cap temps heterònom.

La segona dimensió fa al·lusió a la dualitat que advertim entre els temps socialment planificats i preestablerts –una de les eines recurrents per fer-ho són els horaris–, i els temps en què les activitats efectivament realitzades són consonants amb aquesta

planificació. En el model de societat emergit de la Revolució Industrial, la preeminència dels horaris i de la planificació sociotemporal va fer proliferar els temps preestablerts, i per tant, els temps teòrics van impregnar els temps socials, en la mesura en què van poder. Els temps teòrics van ser relativament fàcils d'aplicar al temps de treball productiu, a una bona part del temps fisiològic necessari i a la major part del temps social induït. En canvi, tenen prou més dificultats d'aplicació en el temps de treball domèstic-familiar, perquè pel seu caràcter difús accepta més malament els horaris. I es pot aplicar també el temps teòric al temps de lliure disposició personal, en la mesura que pot delimitar-se com a espai de temps que no és cap dels temps anteriors. Hom pressuposa que hi ha una certa correlació entre els temps teòrics i els temps efectius, i en realitat és així en el temps de treball productiu, el temps fisiològic necessari i el temps social induït. No tant pel que fa al temps de treball domèstic-familiar. Però quan es fa la mateixa pressuposició de correlació entre el temps teòric i el temps efectiu de lliure disposició personal es cau en un greu equívoc, precisament per la feblesa inherent a aquest temps en la mesura que resulta envaït per d'altres temps heterònoms. La qual cosa porta a sobredimensionar el temps de lliure disposició personal efectiu, a partir dels paràmetres del seu temps teòric.

La tercera dimensió es refereix als temps (i en particular als temps teòrics) com a una mena de camp gravitatori que exerceix una força centrípeta sobre altres temps vinculats. La destinació d'un espai de temps de la vida quotidiana a la realització d'una activitat determinada sovint no coincideix amb el temps efectiu de realització d'aquesta activitat, sinó que l'excedeix. Passa, sobretot, quan els temps teòrics estan dividits en fragments (per exemple, en una jornada laboral partida), o quan la disponibilitat potencial que requereix el temps teòric va molt més enllà del temps efectiu en què finalment es concretarà (per exemple, quan algú ha d'estar disponible tota la tarda, malgrat treballi només unes hores). Entenem per temps capturat la quantitat total de temps de què hom necessita disposar per tal d'acomplir amb garanties el que li exigeix el temps de l'activitat principal que realitza. La distinció cobra singular importància perquè la desestructuració dels temps de treball productiu, com veurem en epígrafs posteriors, té un impacte considerable en l'expansió del temps capturat per raó de la feina, en algunes ocupacions. Aquest increment del temps capturat comportarà la disminució de la qualitat del temps de lliure disposició personal, i serioses limitacions per al potencial de temps de lleure, malgrat que aquest fet no quedi

adequadament reflectit –de fet, és a l'inrevès: queda ocult– en la distribució dels temps teòrics en l'actual estructura d'organització dels temps socials.

La quarta dimensió té a veure amb la flexibilitat, que en teoria permet elastificar la ubicació dels temps teòrics al llarg d'un espai més ample de temps de la vida quotidiana. Si això es fa des d'una lògica de flexibilitat que dóna autonomia al subjecte, això li permet un major control i optimització dels seus temps personals, i probablement repercuteixi en una disminució dels temps capturats i el consegüent augment dels temps alliberats; si, per contra, es fa des d'una lògica de flexibilitat heterònoma, és a dir, que se li imposa al subjecte en funció de les necessitats de la producció, l'efecte que té en els temps personals del subjecte és expandir encara més el camp gravitatori del temps capturat, i per tant restar-li capacitat de control i d'autogestió de part del seu temps de lliure disposició personal.

La justificació d'elaborar i de posteriorment combinar analíticament aquestes quatre dimensions em sembla imprescindible per tal de poder estudiar en profunditat l'organització social dels temps en les societats contemporànies per assolir-ne una comprensió qualificada del seu funcionament, comprensió que alhora ens ha de permetre a continuació poder comprendre millor el context de sorgiment del *downshifting* i la significació del mateix.

## 4. SIGNIFICACIÓ I ESTRUCTURA SOCIAL DEL LLEURE

En paral·lel al fenomen social de l'emergència del temps de lleure, s'ha anat desenvolupant un corrent especialitzat de sociologia del lleure que ha dedicat moltes pàgines a fer una anàlisi de les dimensions del fenomen i a fer-ne una dissecció qualitativa. És a dir, en veure quines eren les activitats que constituïen allò que hom anomenava "lleure", i en esbrinar la seva significació per a les persones i per a la societat en el seu conjunt.

Un dels primers estudis sobre l'afectació de les activitats realitzades en el temps de lleure seran els experiments d'Elton Mayo, que conclourà que el lleure és un factor d'equilibri en la personalitat del treballador/a<sup>42</sup>. A partir d'aquí, hi haurà una certa profusió d'estudis que se centren en el lleure com a expressió d'un estil de vida. Hi haurà una bifurcació clara, en aquests estudis, però que no sempre és incompatible: d'una banda, hi haurà estudis més culturalistes i amb tendències axiològiques evidents, que es preguntaran i estudiaran la "bondat" de determinats tipus de lleure; de l'altra, hi haurà orientacions més estructurals que se centraran en els vincles dels tipus de lleure amb els eixos d'estratificació social. Com deia, tot i que en alguns casos funcionaran per separat, són dues aportacions cabdals a la sociologia del lleure, i per a mi l'aproximació més desitjable és una perspectiva eclèctica i que combini ambdues visions. Val a dir, també, que el seu desenvolupament (en especial del primer tipus d'orientació) esdevindrà imprescindible per tal d'avançar en una ordenació i classificació dels tipus de lleure. Fita, aquesta, que al seu torn no es pot desconnectar de l'estudi del lleure en el si de l'estructura social, com veurem en les properes pàgines.

### 4.1. Axiologia i tipologització del lleure

La sociologia del lleure es desenvolupa durant el segle XX, però primordialment després de la II Guerra Mundial, i aquest factor la farà coexistent amb el creixement econòmic de

---

<sup>42</sup> Mayo, E. (1946): *The Human Problems of an Industrial Civilization*. Cambridge, Harvard University Press.



després de la guerra i amb el paulatí desenvolupament de la societat de consum, en el si d'una societat mediàtica. Com bona part de la teoria social, la crítica sobre el aquest tipus de societat també es donarà, en la sociologia del lleure, malgrat que (o precisament a causa de que) els fenòmens del lleure i del consum vagin de bracet, en les societats occidentals econòmicament desenvolupades. El centre del debat, però, està en els efectes pretesament positiu que se li confereixen al lleure en el desenvolupament personal dels individus. En aquests inicis, només uns pocs autors advertiran els llaços entre lleure i consum. En aquest sentit, una aportació interessant és la que fa Riesman, el 1952, quan afirma que l'adaptació a la societat del consum només ho podrà ser mitjançant una immersió en el lleure<sup>43</sup>. Amb aquest punt de partida es crearà a Xicago, el 1955, un centre de recerca sobre el lleure, que donarà lloc a diversos estudis.

Mentrestant, i tornant a orientacions més idealistes, a Europa a la dècada dels 50 trobem que Mannheim postula que el lleure hauria de ser un marc d'equilibri i desenvolupament personal de l'individu, tot vehiculant l'expressió de sí mateix com a tal; veu el temps de lliure disposició personal (per a ell "temps lliure") com l'única possibilitat que ofereix la societat contemporània per a desenvolupar la personalitat de l'individu/a, i atribueix el món de la necessitat als temps de treball, i el món de la llibertat a aquest "temps lliure"<sup>44</sup>, que hauria de servir precisament per a vehicular el temps de lleure i les seves activitats inherents. Mannheim serà aviat secundat per d'altres autors, els quals encararan la qüestió des d'una visió del lleure com a font d'autonomia, equilibri i expressió personal<sup>45</sup>.

Les visions idíl·liques del que podria suposar per a la conformació de les societats humanes el disposar d'una major quantitat de temps de lliure disposició personal que es dediqués a les activitats de lleure proliferaran sobretot en la dècada dels 50 i dels 60, justament quan la sociologia del lleure continua imparabile la seva progressió i el temps de lliure disposició personal viu un dels seus moments més daurats com a objecte d'estudi sociològic.

Però el paulatí desenvolupament de la indústria del lleure, i l'aparició i generalització de formes d'entreteniment com la televisió, farà que les activitats de lleure desenvolupades

---

<sup>43</sup> Riesman, D. (1952): *The Lonely crowd: A Study of the Changing American Character*. New Haven, Yale University Press.

<sup>44</sup> Mannheim, K. (1950): *Diagnosis of our time*. Londres, Routledge & Paul Kegan.

<sup>45</sup> Larrabee, E.; Meyersohn, R. -eds.- (1958): *Mass Leisure*. Glencoe, The Free Press.

pel comú de la població (en la mesura en què aniran tenint accés a majors cotes de temps de lliure disposició personal) prendran un model que no agradarà gaire als teòrics. De fet, la constatació que la major part del temps de lleure és emprat en activitats consumistes, de caràcter bàsicament lúdic, i amb continguts passius, els caurà com un gerro d'aigua freda i els farà prendre una posició particularment crítica envers el desenvolupament del lleure en les societats occidentals.

Com si d'una oscil·lació maniaco-depressiva es tractés, la sociologia del lleure passarà d'un optimisme fins a cert punt ingenu a un profund pessimisme, que destil·larà una amarga crítica a la societat de consum com a font de tots els mals al respecte.

Així, corrents crítics com el format pels pensadors de l'Escola de Frankfurt (amb Marcuse al capdavant, qui pensa que el temps de lliure disposició personal, com a temps de consum de nous productes, és la vàlvula de seguretat del capitalisme per tal de controlar i reprimir unes persones ja alienades en el treball mitjançant la seva doble alienació també en aquest mal anomenat "temps lliure"), indicaran que el lleure també pot esdevenir un lleure alienat. Posteriorment, seran molts els autors que mantinguin postures properes a aquesta tesi<sup>46</sup>.

Dumazedier denunciarà la per a ell il·legítima tendència a identificar lleure amb consum. L'autor creu que el que ell anomena "temps alliberat" (a no confondre amb la terminologia que hem proposat per contrast al temps capturat, tot i que semànticament li és propera) és un temps emprat en pràctiques consumistes, sota el signe d'un cert conformisme social i la tutela normativa de les institucions familiars, de l'escola, i de les lleis del mercat i de la indústria, així com les del comerç del lleure. Considera que aquest temps, conformat així, és un temps d'autodestrucció d'un mateix/a. Creu que aquest és un dels problemes centrals en la qüestió, que contrasta fortament amb les seves aspiracions, ja que el que ell havia postulat sempre era que el temps de lliure disposició personal servís per a la creació i recreació continuada de l'individu en termes de superació qualitativa d'un mateix. En un dels seus primers escrits<sup>47</sup>, havia arribat a dir que la funció primordial del temps de lliure disposició personal seria servir per al continuat reciclatge educatiu dels adults, de manera que aquesta circumstància els possibilités com més va més l'adaptació als vertiginosos

---

<sup>46</sup> Lefebvre, H. (1958): *Critique de la vie quotidienne*. París, L'Arche.

<sup>47</sup> Dumazedier, J. (1954): "Aspects collectifs de la mobilité sociale et sociologique de l'éducation populaire", a *Actes du III Congrès Mondial de Sociologie*, vol. VIII, pàgs. 245-253. Amsterdam.

canvis de la civilització tecnològica. Tant és així, que alhora que encunyà el terme “civilització del lleure”, alhora havia arribat a parlar també de com en el seu marc creixeria una futura "civilització de l'estudi"<sup>48</sup>, en una curiosa reminiscència als primers lemes obreristes de lluita i reivindicació per la jornada de 8 hores de treball (*vid. supra*), ja que em resulta força estrany que Dumazedier desconegués –o si ho coneixia, no ho contemplés– l'absolut fracàs d'aquesta orientació, així com la seva efímera permanència com a nucli de les lluites obreres.

Un cop constatat que la realitat es presenta com a oposada al que hom creia desitjable, en les aproximacions teòriques de la sociologia del lleure s'imposarà un to fatalista que aventurarà que l'atorgament de majors quantitats de temps de lliure disposició personal només revertiria, ateses les tendències de la societat, en més consum, més temps per a consumir. Fins i tot hi haurà qui desmuntarà el somni d'una civilització del lleure, tot dient que aquesta no és cap altra cosa que la mateixa societat de consum<sup>49</sup>.

Més moderadament, Wolfenstein<sup>50</sup> al·ludirà al predomini d'un lleure que jutja empobrit i hedonista, on només es busca la diversió. L'aportació de l'autora és important perquè encunya un nou terme, el de la *fun morality* (o “moral del divertiment”), per tal de designar l'emergència d'un nou sistema de valors basat en el materialisme hedonista, on es dona una certa regressió als plaers de la infància, i on el lleure –o millor dit, determinat tipus de lleure– passa de ser quelcom socialment reprobat i àdhuc estigmatitzat, a ser poc menys que socialment obligatori. D'altres autors confirmaran aquesta percepció de la doctrina en un moment donat. Així, Sue parlarà del “lleure-consum”, i es lamentarà de que el temps de lleure hagi esdevingut bàsicament un temps per a consumir.

Però el més important de Sue<sup>51</sup> envers aquesta qüestió és l'explicació que dona a aquesta situació. L'autor abunda en el fet que sovint es detecta una certa insatisfacció amb el temps de lliure disposició personal, en ser un temps que pot esdevenir fàcilment un temps buit

---

<sup>48</sup> Dumazedier, J. (1968): "El hombre y el ocio en 1985", a DD.AA.: *La civilización del ocio*, pàgs. 243-265. Madrid, Guadarrama.

<sup>49</sup> Zorrilla, R. (1990): *El consumo del ocio*. Vitòria, Govern Basc.

<sup>50</sup> Wolfenstein, M. (1958): "The Emergence of Fun Morality". A Larrabee, E.; Meyersohn, R. -eds.-: *Mass Leisure*. Glencoe, Free Press. [Citada a Dumazedier, J. (1971): "Realidades del ocio e ideologías". A DD.AA.: *Ocio y sociedad de clases*. Barcelona, Fontanella].

<sup>51</sup> *Op.cit.*

(sense contingut) pel sol fet de no saber ben bé què fer-ne i com omplir-lo. I ja s'ha vist que, quan això passa, el lleure sol identificar-se amb el plaer, amb el benestar, amb la diversió, tendint al lleure clarament hedonístic que havia observat Wolfenstein, almenys com a representació ideal, tot i que després contrasti fortament amb les realitats viscudes. Aquesta panoràmica portarà Sue a concloure que, malgrat ser el temps de lliure disposició personal un temps emergent que no para de créixer (aquesta va ser la percepció recurrent en aquests autors), bona part de la societat resta sense cap preparació per afrontar-lo. Per això arriba a dir que cal aprendre a fer ús de la llibertat. La problemàtica rau, segons Sue, en què el temps de lliure disposició personal ha estat concebut sempre com un temps residual. Grossin també s'adonà d'aquest efecte alienant, de no saber com emprar aquesta quantitat de temps, i de trobar-se enmig d'un excés de desestructuració temporal, després d'haver-se instal·lat en el pol oposat, en l'excés d'estructuració del temps propi del productivisme de les primeres societats industrialitzades<sup>52</sup>.

El salt qualitatiu endavant es produirà quan alguns autors intentin establir una tipologia dels lleures, que intrínsecament portava amb si tota la càrrega moral de considerar què era el “bon” lleure i què era el “mal lleure”. Envers aquesta qüestió, un dels fundadors de la sociologia del lleure, Friedmann, encunyarà la noció de “lleures actius” per designar el lleure creador i realitzador de la persona, per contraposició als “lleures passius”<sup>53</sup>. El de Friedmann no va ser un mal intent per a començar, però planteja certes complicacions. Així, mirar la televisió és evidentment una activitat passiva, i possiblement ben poc creativa ni formativa (encara que depèn dels programes que un miri, és clar); visitar un museu o una exposició, de fet, també és una activitat passiva i no creativa, però entenc que no mereix la mateixa qualificació quant al potencial de benefici per al creixement de la persona en tant que tal. A més, en el cas de la televisió ja hem vist que no es rigorós parlar de l'activitat “mirar la televisió” en genèric, perquè no és el mateix mirar un programa d'entreteniment, que un programa informatiu, cultural o divulgatiu. En tot cas, caldria anar a un major grau de desgranament dels continguts per tal de cercar una classificació vàlida.

---

<sup>52</sup> Sue, R.: *Op.cit.*

<sup>53</sup> Friedmann, G. (1970): *La puissance et la sagesse*. París, Gallimard.

En la meua opinió, qui té la perspectiva que m'ha semblat més elaborada envers aquesta temàtica és Stebbins<sup>54</sup>. L'autor esmentat distingeix entre el que anomena *serious leisure* i el *casual leisure*. Per *serious leisure* s'entendrien aquelles activitats voluntàries suficientment substancials i interessants per a les persones que les practiquen com per adquirir les seves habilitats i coneixements específics, de manera que n'obtinguin una cert enriquiment dels seus recursos personals, a banda de la realització d'un mateix. Comprenen qualitats com la perseverància en el procés de les accions desenvolupades, un cert esforç personal orientat a la consecució de coneixement i habilitats, i la necessitat d'autoexpressió i autodesenvolupament personal. El *serious leisure* de Stebbins inclou el lleure compromès, quan la motivació ve donada per l'altruisme i la contribució social, a més –i més enllà– del propi interès.

L'avantatge d'aquesta conceptualització és que Stebbins engloba la utilitat social i la individual, salvant així la dificultat que entranya l'haver d'establir límits fronterers entre quan una activitat resulta útil per a l'individu, sense ser-ho per a la societat, i quan ho és també per a aquesta.

Continuant amb la classificació de Stebbins, la contraposició al *serious leisure*, el *casual leisure*, serien activitats desenvolupades pel pur plaer de realitzar-les, sense cercar cap mena d'enriquiment en l'aportació de tals activitats a la persona que les realitza, com no sigui el propi plaer pel plaer. És a dir, que com diu l'autor, són activitats de caràcter netament hedonista, activitats sense cap més pretensió que gaudir-les i experimentar plaer quan es fan, sense esperar que aquestes activitats propiciïn cap més rèdit a l'individu més enllà del plaer immediat en sí. I solen ser crematístiques, s'esgoten en elles mateixes. Serien activitats, segons Stebbins, com veure la televisió per pur entreteniment (tot i que insisteixo que aquesta activitat és més complexa del que sembla, i distingir entre un entreteniment enriquidor i un entreteniment no enriquidor podria ser ben bé un altre dels punts de la discussió), tumar-se a la gespa, jugar a un joc d'atzar, les anomenades “xerrades de cafè”, jeure i descansar, etc.

Aquestes aproximacions, i les que segueixen les línies exposades, tenen per a mi el mèrit de posar el dit a la nafra, i resituar la problemàtica en paràmetres socioculturals. Perquè en

---

<sup>54</sup> Stebbins, R.A. (1997): "Casual leisure: a conceptual statement". A *Leisure Studies*, núm. 16, pàgs. 17-25.

el fons crec que el més rellevant de les mateixes és que se n'adonen –per bé que potser no ho diuen tot l'obertament que caldria– de la inexistència d'una cultura del lleure. Cal fer notar que aquesta constatació ens remet de bell nou al tema de les centralitats, de manera que la desorientació notòria que se sol donar quan se disposa de temps i cal emprar-lo en quelcom diferent a l'activitat productiva, no fa més –al meu entendre– que reafirmar la centralitat del temps de treball com a referent cultural principal.

Però aquesta disquisició no ens hauria d'allunyar de les consideracions sobre la societat de consum. Com hem vist, el plany dels autors reconvenia sobre aquesta colonització per part del lleure prefabricat de cara al mercat, i aquest constituïa un efecte inesperat. De nou, penso que ens trobem en l'enèsima ingenuïtat de la teoria social. Possiblement, l'èxit del temps de lleure com a temps emergent no hagués tingut lloc sense l'impuls de la pròpia societat de consum, que va aprofitar l'avinentesa per construir-lo a mida, amb la inequívoca intenció de treure'n profit (és a dir, beneficis monetaris, com correspon a la lògica del sistema). La miopia dels corrents teòrics estriba en no adonar-se'n d'això, màxime quan s'ha demostrat repetidament com una de les pautes sistemàtiques que es donen en l'economia de mercat capitalista.

En canvi, Nowotny l'encerta de ple quan analitza la situació en els termes que he exposat, i arriba a la conclusió de que l'actual major percepció de necessitat de temps de lliure disposició personal té relació amb la mecanització i conseqüent augment de productivitat de l'economia, en tant que cal un temps per a consumir allò que es produeix durant el temps de treball productiu. Però aquesta autora fins i tot va un pas més enllà, quan diu que la mateixa necessitat de crear un temps per al consum està inserta dins del cicle capitalista d'innovació, repetició i obsolescència<sup>55</sup>.

Però la incògnita que se'm planteja, després d'aquesta constatació, és si aquesta situació no presenta variacions en funció de determinats factors o vivències, que poden instar a viure el lleure d'una manera diferent. De fet, el que aquesta hipotètica vivència estigués en ment de bona part dels teòrics, ja de per si demostra que és un imaginari possible. Que durant molt de temps no s'hagi donat en la realitat –més enllà d'en reductes contraculturals marginals– també demostra que no s'han donat les condicions objectives que haguessin

---

<sup>55</sup> Nowotny, H. (1993): *Op.cit.*

permès la gènesi d'aquest imaginari. Aleshores, resulta clau en aquest procés indagar sobre els factors que fan que tant el temps de lliure disposició personal com sobretot el lleure es visquin d'una o altra manera, i fins a quin punt permeten –sota determinades condicions de possibilitat– un lleure majoritàriament desmercantilitzat. Aquest punt serà objecte d'un major desenvolupament en propers apartats d'aquest estudi. Abans, però, cal tenir en compte les imbricacions dels tipus de lleure amb els condicionaments provinents de la posició ocupada en l'estructura social.

## 4.2. Lleure i estructura social

Fins ara, hem tingut ocasió de repassar les posicions d'un debat en certa manera moralista sobre el que calia fer i el que no calia fer en el temps de lleure, en genèric. Però el cert és que resulta impensable no assumir com a premisa bàsica el fet que els continguts del lleure sovint varien en funció de les característiques que defineixen l'actor. I, en aquestes variacions, parteixo de la hipòtesi de que els factors sovint emprats com a elements segmentadors de l'estructura social adquireixen també en aquest terreny una rellevància especial. Perquè serà l'estructura social i els seus eixos de desigualtat allò que determini les tipologies dels lleures de tots els col·lectius socials i la significació que adquireixen en el si de cadascun d'aquests.

Aquestes consideracions tan evidents tampoc no van ser passades per alt per la sociologia del lleure. Ben aviat no pocs dels estudiosos sobre el lleure van dotar la seva perspectiva d'una visió única i indiferenciada, i que se centrava cada cop més en detectar els diferents usos que s'enregistraven en funció de la pertinença a determinats grups socials. En la línia de la tendència a identificar les variacions en la vivència i gaudi del temps de lleure i en les activitats que el nodreixen, segons diversos factors de segmentació social com poden ser la classe social, el gènere, i l'edat, entre d'altres, trobem, doncs, a partir d'un cert moment, una considerable proliferació d'estudis que tindran en compte aquest punt de partida.

Així, en base a aquest enfocament segmentador tot sovint s'ha identificat un “lleure jove” o àdhuc un “lleure infantil” *versus* un “lleure adult” o un “lleure de la gent gran”; un “lleure

burgès” *versus* un “lleure obrer”; un “lleure femení” *versus* un “lleure masculí”, etc. Les aportacions sobre els ocis “actius” i “passius”, “creadors” i “consumidors”, tindran també la seva utilitat classificatòria, sobretot en la mesura que se superposin a les categories de caire socioestructural.

El que també és cert, però, és que sovint aquestes aportacions han anat acompanyades del mateix moralisme implícit o explícit sobre el “bon” i el “mal” lleure, aspecte que al seu torn ha estat criticat des de diverses posicions teòriques.

Un d'ells, per exemple, serà el ja esmentat estudi de Lalive d'Epinay *et alt.* En aquest estudi es conclou que els factors que condicionen més la preferència per unes o altres activitats de lleure són, per ordre d'importància en l'explicació de la variància, en primer lloc, l'edat (que segmenta joves, adults d'edats intermèdies, i gent gran); en segon lloc, el gènere; i en tercer lloc, la classe social. Extraient, però, els segments de menors de 25 anys, i els de majors de 60 anys (els quals ostenten una diferenciació pròpia de la seva conducta en l'aprofitament del temps de no-treball), en la recerca s'estudia si en el segment intermig restant (que els autors anomenen segment adult) hi juguen els altres factors de segmentació, com la classe social, el gènere o la posició en la jerarquia ocupacional<sup>56</sup>.

Per contra, l'equip de Harvey<sup>57</sup>, en temps recents, estudià les relacions entre determinades variables sociodemogràfiques i l'ús del temps. Les principals correlacions, segons la recerca esmentada, es donen -sense tenir en compte el gènere, en funció del dia de la setmana, del cicle vital, de l'edat, i del nivell d'instrucció. Curiosament, i aquesta serà una característica que el distingirà de la majoria de recerques similars, no fa al·lusió al paper de la classe social.

Per la seva banda, en una recerca que es realitza l'any 1972 simultàniament en 11 països (Bèlgica, Bulgària, Estats Units, França, Hongria, l'antiga Iugoslàvia, l'antiga Pèrsia, Polònia, l'antiga Alemanya Federal, l'antiga Txecoslovàquia i l'antiga URSS), Szalai<sup>58</sup> sembla confirmar que la major part de les conductes en el temps de lleure tendeixen a

---

<sup>56</sup> Lalive d'Epinay *et. alt.* (1983): *Op.cit.*

<sup>57</sup> Harvey, A.S. *et alt.* (1984): *Time Budget Research: an ISSC Workbook in Comparative Analysis.* Nova Iork, Campus Verlag. [Citat a Ramos Torre: *Op.cit.*].

<sup>58</sup> Szalai, A. -comp.- (1972): *The Use of Time.* La Haia, Mouton.



formes rutinàries. Szalai també posarà de manifest que l'ús del temps és quelcom que es veurà afectat principalment per factors com el gènere, la situació familiar (incloent el fet que hi hagi o no fills/es), l'estatus professional i laboral, i les atribucions de la seqüència establerta dels dies de la setmana. De fet, a partir d'aquesta recerca, totes les recerques posteriors confirmaran l'extraordinària importància de les cadències dels temps estructurades en funció dels dies de la setmana, per la dualitat existent entre la concentració de les activitats pròpies del temps de treball productiu durant els dies laborables, per una banda, i les activitats de treball domèstic-familiar i del lleure en els caps de setmana, de l'altra.

L'exemple d'aquestes tres significatives recerques ofereix un complet ventall de quins han estat els principals factors de segmentació que s'han tingut en compte en les ciències socials a l'hora d'estudiar la vivència i gestió dels temps a la societat, i com aquestes es veuen afectades per determinades variables socioestructurals. Al meu entendre, els factors de segmentació que s'han mostrat més rellevants per tal de poder copsar les diferències (i desigualtats) en la disponibilitat, gaudi, construcció social i significació dels imaginaris del temps de lleure són les que desenvoluparé en els propers epígrafs: la classe social, el gènere, el capital cultural i el cicle de vida.

#### **4.2.1. Lleure i classe social**

Si des dels inicis de la disciplina, les recerques empíriques sociològiques sobre l'organització dels temps socials i sobre la seva significació, han procurat copsar com eren viscuts els diferents temps, i entre ells també el temps de lleure, entre els diferents segments socials, de seguida un d'aquests factors de segmentació adquirirà una rellevància especial. El factor que esdevindrà més important gairebé des del primer moment, i encara avui dia, serà el de la classe social. Car la condició de pertànyer a una o altra classe social –i les implicacions socioeconòmiques que aquesta pertinença de classe comporta, lògicament– fa diferir els col·lectius socials en les seves estratègies temporals, com

demostren múltiples enquestes<sup>59</sup>. Aquesta circumstància, al seu torn, pressuposa el fet que en les nostres societats el temps s'ordena, es programa i es planifica<sup>60</sup>, ja sigui d'una manera més o menys explícita, més o menys rígida, i més o menys difusa.

De fet, ja en el segle XIX Le Play i Engels foren pioners en estudiar els “pressupostos temporals”<sup>61</sup> de la classe obrera, a partir de recerques empíriques. Ja al segle XX, és Strumilin qui, el 1924, durà a terme en la Unió Soviètica la primera enquesta de pressupostos temporals (o *time budget*). A Amèrica, Sorokin farà també, des de 1935, anàlisis de pressupostos-temps<sup>62</sup>. La importància de l'enquesta de pressupostos-temps és que constitueix en el seu moment una eina innovadora en l'estudi de la distribució dels temps de la vida quotidiana. Amb el temps, se li han afegit prou retocs, i no ha estat exempta de polèmica, perquè són moltes les crítiques que se li han fet, precisament algunes d'elles apuntant que no és gens robusta per a reflectir temporalitats personals amb una elevada variabilitat periòdica, o bé els temps no estructurats que s'allunyen del model rígid d'horaris de la societat industrial. Tot i amb això, sí voldria remarcar que, en el seu moment històric, i malgrat les evidents imperfeccions del mètode (com sol passar a tots els mètodes, per cert), tingué una utilitat més que demostrada, i constituí un pas endavant en la recerca sobre els temps socials, sobretot per explicitar les diferències de classe (i també de gènere) en l'estructuració i distribució dels usos del temps.

D'altres aproximacions, però, tindran també la seva importància. És el cas dels estudis etnogràfics. Un dels primers que es van fer amb la particularitat de destriar les activitats de lleure dutes a terme en el temps lliure com a objecte d'estudi de la resta, serà la recerca de Lynd, que data de 1925, i que estudia una ciutat, Murcie, la qual serà presentada amb el pseudònim de Middletown<sup>63</sup>. Aquesta ciutat serà observada durant una dècada, fins a les darreres conclusions, que daten de 1937. L'estudi distingeix entre formes tradicionals de lleure (lectura, art, música, etc.) i formes modernes (cinema, etc.), i estudia l'organització del mateix. Algunes de les conclusions a les que s'arribarà és que l'estil de lleure viscut es

---

<sup>59</sup> Nel·lo, O.; Recio, A.; Solsona, M.; Subirats, M. (1998): *Enquesta de la Regió Metropolitana de Barcelona: condicions de vida i hàbits de la població*. Barcelona, Mancomunitat de Municipis de l'Àrea Metropolitana de Barcelona i Diputació de Barcelona.

<sup>60</sup> Pronovost, G. (1996): *Op.cit.*

<sup>61</sup> L'expressió prové dels estudis de distribució i usos temporals, anomenats *Time-Budgets Studies*.

<sup>62</sup> Sorokin, P.A. (1935): *Time-Budgets on Human Behavior*. Cambridge, Harvard University Press.

<sup>63</sup> Lynd, R. i H. (1929): *Middletown*. Hartcourt, Brace & Co.

diferència, efectivament, en funció de les classes socials, i que com a model s'ha mantingut immutable tot i l'alta variabilitat del context econòmic (cal recordar que en el bell mig de l'observació tindrà lloc la crisi de l'any 1929).

Aquesta mena d'estudis inspiraran els que farà després Dumazedier a la dècada dels 50, i alguns d'altres analistes a l'Europa de l'Est (com el d'Ahtik, a l'antiga Iugoslàvia, per exemple). Per la seva banda, Warner i Lunt també incidiran en el lleure com a factor definidor de l'estructura social, a partir de l'estudi de la despesa en activitats de lleure d'una població<sup>64</sup>. En tots aquests estudis hi ha un ferm propòsit classificador i tipologitzador de les diferents activitats de lleure, i del seu ús per part de diferents capes de la població. Però la primera enquesta sobre les activitats de lleure d'un segment de població en concret serà realitzada per l'equip de Lundberg el 1934, centrant-se en un barri suburbial de Nova York, i aplicant les ja conegudes enquestes de pressupostos temporals<sup>65</sup>.

Quant als resultats, la veritat és que, si els escrits que havien copsat l'inexorable consumisme en les pautes de lleure de la població en general s'han emportat un bon desencís, el desencant de molts dels investigadors/es que han focalitzat les seves recerques en la qüestió controlant els resultats per la variable de classe social no ha estat menor en observar com es comportaven, sobretot, les classes treballadores (recordem que havien estat les principals beneficiades per la universalització del temps de lleure i el seu guany net quantitatiu, i se n'esperava un ús en certa manera "edificant" que no sempre hom trobava, en especial depenent de quins fossin els prejudicis morals al respecte dels mateixos investigadors). En tot cas, els resultats de la pràctica totalitat de recerques fetes (que foren moltes, per cert) no deixa lloc a dubtes, sobre fins a quin punt la pertinença a una o altra classe social és un condicionant del contingut i la vivència del temps de lleure. En les classes treballadores –i en especial les de "coll blau" o baixes qualificacions tècniques (factor associat a baixos capitals educatiu i cultural)– predominen activitats de lleure hedonista molt per damunt de les de lleure enriquidor, segons la terminologia que hem definit (*vid. supra*) a partir de les categories de *casual* i *serious leisure* de Stebbins<sup>66</sup>,

---

<sup>64</sup> Warner, L. i Lunt, P.S. (1941): *The Social Life of a Modern Community*. New Haven, Yale University Press.

<sup>65</sup> Lundberg, G.A.; Komarovsky, M.; McInerney, M.A. (1934): *Leisure: A Suburban Study*. Nova York, Columbia University Press.

<sup>66</sup> *Op.cit.*

respectivament. En canvi, a mesura que s'ascendia en l'escalafó social, proliferaven les activitats de lleure enriquidor.

Algunes de les interpretacions de línia més psicologista abunden en la idea que l'actitud motivacional envers els temps semblava reflectir les expectatives vitals i existencials de la situació de classe. Així, es distingeix entre una perspectiva de conquesta (amb una actitud activa i vinculada a un sentiment de seguretat i relatiu control sobre els temps per venir, per al qual es tenen diversos projectes), i una perspectiva de conservació (presidida per una actitud passiva i un sentiment d'inseguretat i de manca de control sobre el futur, i caracteritzat per l'absència de projectes)<sup>67</sup>. Potser degut a aquesta dualitat dels enfocaments, la classe baixa sembla orientar-se cap a seqüències de tensió i satisfacció ràpides i de temps propers, sense esperar gaire ni pensar en futurs llunyans, els quals apareixen com a abstractes i vagues, massa incerts com per a motivar. És a dir, que manifesten actituds que podríem designar com a presentistes, i particularment abonades per al gaudi hedonista del moment. En canvi, les classes mitjanes i altes prefereixen seqüències de tensió i satisfacció molt més perllongades, on sí entren en joc les consideracions sobre el futur relativament llunyà i que dóna més joc de cara a la projecció personal<sup>68</sup>. Això explicaria que, en les seves perspectives temporals, les classes socials ascendents s'orienten vers perspectives de futur relativament ambicioses (i àdhuc utòpiques), mentre que la classes baixes sense potencial ascendent, o fins i tot en trajectòries de mobilitat social descendent, tendeixen a prendre passivament orientacions quiliàstiques i hedonistes, com confirmen els estudis dels Coser<sup>69</sup>.

Penso que el que denoten aquestes conclusions –molt similars, com veiem, malgrat basar-se en estudis de diferents èpoques– pot estar arrelat en la situació viscuda en el present, així com en la posició relativa enfront de les expectatives potencials que hom té sobre la seva vida futura. Així, el manteniment per part de les classes baixes d'una posició insatisfactòria en el present, però sobretot la incertesa sobre el que pot deparar el futur, podria ser un dels desencadenants d'una reacció de pànic, una mena d'*horror vacui* sobre el plantejament del futur, que podria desembocar en l'activació de mecanismes de fugida.

---

<sup>67</sup> Mercure, D. (1983): "Typologie des représentations de l'avenir", a *Loisir et Société/Society and Leisure*, 6, 2, pàgs.: 375-402.

<sup>68</sup> Le Shan, L.L. (1952): "Time Orientation and Social Class", a *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 47, pàgs.: 589-592. [Citat a Lalive d'Epinau (1983): *Op.cit.*].

<sup>69</sup> Coser, L.A.; Coser, R.L. (1963): *Op.cit.*

D'aquesta manera, el gaudi dels plaers del moment i el desenvolupament d'activitats intensament hedonistes tindria un efecte refugi, un refugi presentista, intermitent però alleugeridor en el moment de l'angoixa que deparen el present i el futur. Si ho mirem des d'aquesta perspectiva, no es pot negar que la construcció d'una cultura del *carpe diem* particular tindria la seva lògica, i es manifestaria principalment en el temps de lleure, en ser aquest un camp abonat per a l'ocasió. Diferent, en canvi, seria la posició de classes mitjanes o altes amb expectatives de mobilitat ascendent, les quals podrien encarar el futur amb tota una sèrie de certes guanyades, les quals reforçarien invertint-hi des de les privilegiades bases que ostentarien en el present.

Pel que fa a la tesi que mantinc, en el seu apartat relatiu a les classes baixes, hi ha algun que altre estudi que sembla validar les meves hipòtesis. Així, en la recerca realitzada per Rezsóhazy als anys 70, ja s'arriba a concloure que la fixació en el present predomina per damunt de les representacions de l'avenir en alguns joves, preferentment aquells/es que tenen expectatives poc clares d'inserció laboral, i sobretot en les persones assalariades. Aquesta situació ve acompanyada d'una connotació hedonista, de gaudi del temps privat i del present<sup>70</sup>. Brose, un altre investigador, confirma gairebé vint anys més tard l'existència d'aquesta fixació en el present, i l'anomena "temps digital" o, de manera potser menys ambígua –i per la qual em decanto preferentment–, "temps de suspensió"<sup>71</sup>.

No ha d'estranyar que el fenomen del temps de suspensió sigui comú als assalariats/des i a bona part de la joventut. En la línia de l'argumentació que mantenia, és un lloc comú en moltes recerques sociològiques que la joventut actual sol trobar-se en situacions de falta d'expectatives de futur, i amb escenaris de l'avenir fins i tot més incerts que els que viuen alguns treballadors/es de mitjana edat, atesa la precarització galopant del mercat laboral. Així les coses, és esperable que activin el mateix mecanisme de fugida presentista, i ho facin fins i tot amb major intensitat.

En aquest sentit, si donem aquestes hipòtesis per vàlides *a priori*, podem en bona lògica suposar que els canvis que s'han donat en els darrers temps en l'estructuració del treball no

---

<sup>70</sup> Rezsóhazy, R. (1970): *Temps social et développement: le rôle des facteurs socio-culturels dans la croissance*. Brussel·les, La Renaissance du Livre.

<sup>71</sup> Brose, H.G. (1987): "Des nouvelles valeurs. Notes sur la modernisation du temps", a *Revue Européenne des Sciences Sociales*, XXV, 74, pàgs.: 91-105.

faran més que exacerbar la situació, ja que precisament són transformacions que redunden en la ruptura de les continuïtats que securitzaven les vides quotidianes, i incrementen conseqüentment l'estat d'incertesa vers el futur. Val a dir, en aquest sentit, que els col·lectius més colpits per aquesta redefinició de la situació són, precisament, les classes treballadores, i en particular els i les joves assalariats/des.

De totes maneres, la plausibilitat d'aquesta explicació no ens ha d'apartar de la consideració acumulativa d'altres factors, més vinculats a la base material pròpia de cada classe social. Perquè la disposició dels recursos (principalment econòmics, però també culturals, relacionals, etc.) per classe social resulta obvi que no és la mateixa.

Aleshores, a partir d'algunes recerques, com la de Belloni<sup>72</sup> s'arriba fàcilment a la conclusió que la posició social elevada, acompanyada per un nivell alt d'estudis, tendeix a afavorir l'emprar el temps de lleure d'un/a mateix/a en activitats menys passives, i tot sovint orientades vers la realització creativa de l'individu/a, o fins i tot es canalitza cap a l'autoformació i el reciclatge personal. En les classes altes, quan es donen contextos amb poc temps obligat (és a dir, on el propi temps es deu a altri –normalment per efectes d'haver venut la força de treball, o bé pel fet d'assumir càrregues de treball domèstic-familiar–) i molt temps de lliure disposició personal, hi ha més autonomia i una major disponibilitat de "temps per a sí", i els recursos econòmics permeten gestionar millor el temps de lleure. En el que Belloni anomena "classes mitjanes subordinades" (professions tècniques i administratives, amb un nivell mig d'instrucció) s'escullen activitats de lleure on es primen els esports, els espectacles, i les relacions socials. Finalment, les "classes mitjanes autònomes" (botiguers, comerç i altres professions pròpies d'autònoms/es, però amb nivells educatius baixos) i l'anomenada "classe inferior" (treballadors/es manuals de la indústria, el comerç i els serveis -també amb un baix nivell educatiu-), segons l'autora, tenen uns temps de lleure pobres de contingut: es destinen sovint a veure la televisió, per exemple. Cal afegir, a més, que les dones de classes baixes mantenen una posició encara més subordinada en el temps de lleure, en relació al seu referent masculí de classe.

---

<sup>72</sup> Belloni, M.C. (1986): "Les dimensions des temps sociaux en tant qu'indicateurs de distance entre les classes en Italie". A *Revue Internationale de Sciences Sociales*, núm. 107, pàgs. 69-82.

Abundant en aquesta línia, Tabboni teoritza que el temps que no és traduïble en diners no rep cap consideració social, o és valorat negativament com a temps perdut per al seu rendiment monetari, com passa –sempre segons l'autora– amb el temps de l'experiència, de la interacció afectiva i de la interacció personal. Per això aquests temps es consideren un luxe, i romanen com a patrimoni de les classes privilegiades, entrant a formar part de la pròpia possibilitat de ser independent del temps de la producció i d'experimentar el temps qualitatiu<sup>73</sup>. Tabboni, sobre l'evolució dels temps de treball i del temps de lleure en la Modernitat, defensa que serà aquest, el temps de lleure, un temps alienant (passiu o consumista compulsiu) en forma proporcional al temps de treball alienant i problemàtic, allà on es doni. Així, per a l'autora, el temps de lleure més pobre en alternativitat, i on predominen les activitats passives i evasives, està vinculat a la coexistència d'uns temps de treball insatisfactori. Així les coses, segons ella les classes socials que resultaran més beneficiades per la diversificació dels temps i per l'emergència i valorització del temps de lleure seran precisament les classes dirigents.

Roger Sue<sup>74</sup> coincideix parcialment amb Tabboni, i afirma també que són les classes mitjanes i superiors les que tenen al seu abast prou més mitjans materials i culturals, per tal de poder viure plenament i de forma enriquidora el seu temps de lleure. Així, Sue manté que el lleure ha estat un fenomen típicament de classes mitjanes. Diu l'autor esmentat que de les enquestes sobre el “temps lliure” es desprèn una aspiració general a tenir-ne més, d'aquest temps, per tal de destinar-lo creixentment a diverses activitats de lleure. Però aquest desig canvia en funció del nivell d'ingressos. Així, tot sovint, són aquelles persones amb els salaris més alts els i les qui estan disposades a bescanviar una part del seu salari per poder tenir més temps de lleure; però passa tot el contrari amb els perceptors/es de salaris baixos. La major o menor diversitat i complexitat del lleure que hi ha en l'imaginari social d'uns i altres segments socials podria ser-ne un factor explicatiu, però també el tipus de lleure present en l'imaginari social, en la mesura que aquest estigui més o menys colonitzat pel lleure consumista.

Les aportacions de tots els autors i autores citats expliciten clarament com la disposició de recursos econòmics condiona –en el si d'un context més ample, també mediatitzat per

---

<sup>73</sup> Tabboni, S. (1989): *Op.cit.*

<sup>74</sup> *Op.cit.*

aquesta qüestió de base— el mateix ús que se'n fa, d'aquests recursos, a l'hora d'emprar-los en coses com dotar de contingut el temps lliure de cadascú.

Curiosament, fins i tot en les enquestes de pressupostos-temps de la regió de Krasnoïarsk (a l'antiga Unió Soviètica), en els estudis realitzats per Prudenskij<sup>75</sup>, quedava palès que hi ha una relació directa entre la renda per a cadascun dels membres d'una unitat familiar i la tinença i ús del temps de lleure, sobretot en les quantitats d'aquest temps que es declara emprar en activitats culturals, relacionals i turístiques. En canvi, en les rendes baixes predomina fortament la utilització del temps de lleure per a la pràctica de l'esport o, sobretot, per al que l'autor anomena "repós inactiu". Que són, cal no perdre-ho de vista, les activitats pròpies del temps de lleure que surten més barates de practicar. Resulta força significatiu, això, en societats que en el moment de ser estudiades sabem que no es caracteritzaven precisament per tenir imaginaris socials de caire consumista, ni tampoc desigualtats de renda extremes entre els diferents estrats socials.

D'aquesta manera, se'ns fa més entenedora l'explicació de la desagradable sorpresa que s'endugueren Riesman i Bloomberg, qui en analitzar les actituds de certs treballadors/es en els seus temps de lleure esperaven veure un ús complementari de les poques aportacions intel·lectuals que oferien els seus treballs. Però el que van trobar va ser quelcom diametralment oposat: la conducta d'aquells obrers/es en el seu temps de lleure seguia els patrons tipus de lleure consumista de gamma baixa, sovint passiu i segons els paràmetres del consum de masses. I més encara, en algunes fàbriques americanes on s'havia posat en marxa la setmana de quatre dies, el 25% dels treballadors ocupava el seu temps lliure en una feina paral·lela<sup>76</sup>. Òbviament, no s'havien tingut en compte el pes de les circumstàncies socioeconòmiques que envoltaven el context social d'aquells treballadors. Ni tampoc contemplaren el fet de la ingent socialització per al treball, i l'escassa i de vegades pràcticament inexistent socialització per al temps de lleure de l'època (la qual cosa el feia —i el fa avui dia també— presa fàcil de la seva socialització consumista, particularment intensa en una societat com més va més mediàtica).

---

<sup>75</sup> Prudenskij, G.A. (1964): *Vremja i trud*. Moscou, Mysl'. [Citat a Lalive d'Epinay *et alt.* (1983): *Op.cit.*].

<sup>76</sup> Riesman, D. i Bloomberg, W. (1962): "Work and Leisure: Fusion or Polarity?". A Nosow, S. i Form, W.: *Man, Work and Society*. Nova Iork, Basic Books.



Es pot concloure, per tant, que el factor classe social afecta a la significació que adquireix la vivència del temps de lleure en base a una doble dimensió. D'una banda, la dimensió material, inevitable, que marca la major o menor disposició de recursos per a esmerçar en el temps de lleure, punt de partida que condiciona quantitativament i qualitativament el propi contingut que s'atorgarà a les activitats que es triïn per aquest temps, i que serà tant més restrictiu en la mesura en què es disposi de menys recursos. D'altra banda, la realitat material definida per la pròpia posició envers els recursos mediatitzarà les representacions del present i les expectatives de futur, de manera que les lectures a extreure seran les que conformin les actituds vitals envers el propi temps de l'individu, tot generant una determinada cultura vivencial dels diferents temps socials estretament correlacionada a una presa de postura existencial consegüent (encara que probablement difusa) amb la pròpia circumstància de l'individu, i que implicarà una determinada socialització en les pràctiques del temps de lleure. Així, la base material de cada classe social, alhora que la definició de la pròpia situació que es construeix cada individu, interaccionaran fins a donar lloc a un model o altre de cultura del temps de lleure. I cal suposar que també passarà el mateix amb la resta dels temps socials en què aquest individu s'incardina.

#### **4.2.2. Lleure i gènere**

L'aproximació a la segmentació de la vivència del lleure en funció de pertànyer a un o altre gènere presenta freqüentment una nova bifurcació en la metodologia del seu abordatge, segons s'atengui o no al factor gènere vinculant-lo al factor classe social.

Així, per a Pere Negre<sup>77</sup>, les distincions de gènere i d'edat s'emmarquen sempre en el si de la classe social a què es pertany. En aquest sentit, considera que la distinció de gènere es mostra més acusadament –amb una més clara submissió del rol atribuït a la dona– en els estrats socials més baixos (caracteritzats per tenir capitals econòmics i educatius escassos). Si ja és en aquests estrats socials on part del lleure dels homes és emprat en els denominats lleures passius (com veure la televisió) o en activitats ocasionals recurrents (xerrades amb amistats, activitats de repòs, etc.), tant més ho trobaríem en el cas de les dones que hi pertanyen, essent una facticitat augmentada per raó de la seva condició de gènere, que les

---

<sup>77</sup> *Op.cit.*

portaria a un lleure més domèstic i a tenir menys accés als tipus de lleure desenvolupats en el marc dels espais públics institucionals, per bé que no necessàriament en els espais públics informals urbans.

Altrament, en la recerca de Lalive d'Epinau *et alt.* es pot apreciar, però, un major nivell de detall, i podem veure com les activitats que impliquen lleure cultural i/o formatiu atrauen les dones actives que són quadres superiors i professionals liberals en molta més proporció que els homes del mateix segment ocupacional, mentre que les mestresses de casa solen replicar els percentatges de la subpoblació masculina de referència en el seu nucli familiar (o quedar-se lleugerament per sota). Així, les dones actives que són quadres superiors o professionals liberals, amb la seva alta concentració en les activitats exposades i en d'altres de similars (llegir, escoltar música), configuren un model propi, igualment allunyat del model de les mestresses de casa i del model del lleure dels homes actius del seu segment ocupacional. La mateixa relació entre gèneres es dona en el segment ocupacional dels treballadors i treballadores de "coll blanc". Els resultats, per tant, ens parlen d'una bipolaritat més acusada entre dones de segments mitjans i alts (en especial, si són il·lustrats) vers les dones de segments baixos. Com si les dones, en trencar amb els seus rols tradicionals –i per tant, amb part dels condicionaments de gènere construïts des de societats androcèntriques– explotessin molt més el potencial del lleure cultural i formatiu (és a dir, del *serious leisure* que postulava Stebbins<sup>78</sup> - en contraposició al *casual leisure*) que no pas els homes.

En la mateixa línia, cal dir que tant els homes laboralment actius com les dones laboralment actives s'interessen prou més que les mestresses de casa per les sortides a sopar, els cursets, el cinema i el ball, activitats totes elles que barregen *serious leisure* i *casual leisure*. En aquest cas, la clau explicativa sembla ser més aviat el grau de penetració en activitats socials més pròpies de l'esfera pública, en contraposició a les mestresses de casa, més abocades a un lleure desenvolupat en la pròpia llar (amb activitats com fer ganxet, la jardineria, etc.).

Pel que fa al segment de treballadors i treballadores de baixa qualificació (o de "coll blau", en la terminologia tradicional), són el grup social que menys activitats de lleure cultural i

---

<sup>78</sup> *Op.cit.*

formatiu fan. En aquest cas, a més, es dona la circumstància que els percentatges de realització d'aquesta mena de lleure són molt similars entre homes actius i dones actives, quedant les mestresses de casa d'aquest segment prou més endarrerides en aquestes pràctiques. A diferència dels casos anteriors, però, les dones laboralment actives pertanyents a aquesta classe social no arriben a desmarcar-se de l'estil de gaudi del temps de lleure dels seus homòlegs masculins, com en canvi sí fan les dones laboralment actives amb qualificacions tècniques o estudis superiors. En aquest punt, les recerques de Pere Negre i de Lalive d'Épinay coincideixen plenament.

Però de la recerca de Lalive d'Épinay surten diverses conclusions prou interessants per a l'objecte d'estudi que ens ocupa. Així, a la ja coneguda divisòria del factor classe social (basada sobretot en l'ocupació de posicions diferencials en l'escala laboral i en la detentació de recursos bàsicament econòmics), cal afegir dues noves divisòries en funció de la situació d'activitat laboral o no, i en funció dels nivells educatius (i caldria afegir que del major o menor correlat que aquest element tingui en el capital cultural de cadascú).

La primera divisòria, atesa l'estructura sociolaboral de les societats de referència, afecta pràcticament amb exclusivitat a la població femenina, i fa de mal resseguir entre la població masculina, per la ínfima massa crítica de casos equivalents –en tota la seva significació social– al rol de mestressa de casa. Però el cas és que el fet de definir-se com a població activa o inactiva sembla presentar una estreta correlació amb activitats de lleure més consumistes (potser com a subproducte del fet de percebre o no un sou propi –cosa que ens remetria a la qüestió dels recursos econòmics, novament–), més actives, i més vinculades als espais públics. Al seu torn, i a igualtat de nivells educatius, en les dones laboralment inactives trobem sempre una menor incidència del *serious leisure* que del *casual leisure*.

Quant a la segona divisòria, a mesura que hom té un capital educatiu més elevat, duu a terme activitats de lleure més elaborades culturalment (cosa lògica si entenem que és d'esperar una certa correlació positiva entre capital educatiu i capital cultural, malgrat no ser ben bé el mateix), però amb un interessant matís: la combinació sinèrgica d'aquest element en dones laboralment actives sembla tenir un efecte multiplicador a l'alça. Al seu torn, la combinació de ser dona laboralment inactiva i amb un capital educatiu baix, té un

efecte multiplicador a la baixa en relació al predomini d'un lleure simple i ocasional, respecte dels homes laboralment actius i capital educatiu baix.

La conclusió, en termes de gènere, ens porta a concloure associar el *serious leisure* en les dones sobretot a una doble condició: activitat laboral i capital educatiu relativament reeixit. Tot i que amb molta major intensitat sinèrgica en les dones que en els homes, tant pel que fa a sinèrgies positives (quan es donen les dues condicions) com pel que fa a sinèrgies negatives (quan hi ha una carència de les dues qualitats).

Altres estudis de gènere han mantingut un enfocament centrat en els diferencials existents entre els contextos de vida masculí i femení. Aquestes recerques presenten com a denominador comú el fet d'atorgar una gran importància en la distribució dels temps de treball (productiu i domèstic-familiar) entre homes i dones.

Un dels estudis més complets d'aquest estil és el de Gershuny<sup>79</sup>. A partir de dades extretes de la base de dades de la *Review of Income and Wealth*, Gershuny obté una comparativa per alguns països (no hi ha dades, en el cas de l'Estat espanyol), i n'extreu l'evolució de les diferents quantitats de temps emprat a cadascun dels ítems proposats.

Una de les conclusions a les que s'arriba és que, a mesura que passen els anys (l'estudi compara les dècades dels 60, 70 i 80, totes elles encara sota el model de producció fordista), el temps destinat al treball productiu remunerat masculí decreix. Així, en una dècada es poden presentar descensos com els del Canadà (període 1971-1981), Dinamarca (període 1964-1975) o el Regne Unit (períodes 1964-1974 i 1974-1984), amb un promig d'unes tres o quatre hores setmanals. En d'altres països, com és el cas d'Holanda (període 1975-1980), la reducció és menor, però també perquè es partia d'una jornada setmanal menys extensa i a més el temps de comparació és menor (cinc anys en comptes de deu). D'alguna manera, l'autor també estableix una certa correlació positiva -tot i que feble- amb el creixement del PIB nacional. Però el cert és que, independentment de la magnitud d'aquesta dada, la principal constatació és que la pauta coincideix en la majoria dels països estudiats.

---

<sup>79</sup> *Op.cit.*

Però aquesta tendència s'ha aminorat sensiblement amb la caiguda del model fordista i la implementació del model de producció post-fordista i les onades neoliberals en auge precisament des dels anys 80, amb el Regne Unit de Margaret Thatcher i els EUA de Ronald Reagan com a models pioners. Segons les diferents estadístiques que elabora l'OCDE sobre les jornades de treball comparades, la reducció de la durada de la jornada laboral s'alenteix des d'aleshores, com es pot comprovar en l'epígraf 7.1 d'aquest estudi. Tanmateix, quan es parla en aquests termes es parla de temps teòrics i no de temps efectius (els quals no surten a les estadístiques), quan en canvi són els rellevants, com exposarem en propers capítols.

Pel que fa al treball domèstic-familiar (òbviament no remunerat) de les dones, les dades mostren un descens encara més acusat del temps dedicat a aquestes tasques. En casos com el de Dinamarca, entre 1964 i 1975 el treball domèstic-familiar realitzat per les dones suposava una jornada setmanal promig de fins a deu hores menys. Tot i que el cas danès és el cas extrem en les observacions realitzades, la pauta es repeteix de bell nou, i sempre amb descensos realment molt acusats (molt més, per exemple, que els descensos en el temps de treball productiu en la jornada laboral promig de la població masculina). Gershuny atribueix aquest fet al contrapès que suposa el progrés tecnològic i la irrupció d'electrodomèstics que faciliten i escurcen aquestes tasques, així com ho atribueix també – tot i que en menor mesura – a la major presència de la dona en el mercat de treball productiu, bo i postulant que la dona inserida en aquest mercat de treball realitza menys hores de treball domèstic. Precisament seran aquests factors els que faran que la tendència es mantingui en dècades posteriors i fins als nostres dies.

En canvi, el temps de treball domèstic-familiar realitzat per la població masculina creix, per bé que no tant com decreix el seu homòleg femení. Aquest temps addicional, a més, es concentra en la realització d'activitats rutinàries com cuinar, o la neteja de la llar, i algunes activitats de criança dels fills/es. De totes maneres, les quantitats de partida de temps dedicat a aquestes tasques eren abismals en relació a les de la població femenina, per la qual cosa, malgrat l'escurçament de distàncies, la magnitud del diferencial de dedicació del propi temps al treball domèstic-familiar continua essent ingent entre els dos gèneres, i continua destacant l'absentisme masculí en aquest terreny. En canvi, les dones no deixen de ser presents en el treball domèstic-familiar, configurant-se la coneguda “doble presència”

femenina en el treball<sup>80</sup>. Un cop més, la pauta és comuna a la majoria dels estats observats. En aquesta línia, val a dir que aquesta realitat també s'ha constatat prou per als casos català i espanyol<sup>81</sup>.

En la relació entre els temps de treball productiu, de treball domèstic-familiar i de lliure disposició personal, les conclusions són diverses. En primer lloc, els estils de vida presenten un alt nivell de convergència en els diferents països. En segon lloc, també es dona una certa convergència en els rols desenvolupats pels dos gèneres en els treballs productiu i domèstic-familiar. En tercer lloc, si bé fins els anys 80 s'havia incrementat el temps de lleure, d'ençà dels 90 hi ha estudis que detecten l'increment dels temps efectius de treball productiu i que per tant reporten una disminució del temps disponible per a activitats de lleure, en ambdós gèneres si són presents en el mercat laboral (amb alguna excepció remarcable, com en el sector de l'administració pública). En el cas de les dones, però, aquest increment soterrat les afectaria més pel fenomen esmentat de la “doble presència”, precisament.

Per al cas espanyol, disposem d'alguns estudis i enquestes que van en aquesta línia, i relativament actualitzats<sup>82</sup>, i que a més posen de relleu que les dones tenen prou menys temps de lleure que els homes, mentre que es dediquen molt més que aquests a tasques pròpies del treball domèstic i de cura de persones. Aquesta dada podria admetre el matís introduït per la recerca de l'equip de Durán<sup>83</sup>, que ja va advertir a finals dels 80 que en els casos en què les dones treballen també fora de casa, els marits tendeixen a compartir una major proporció de les tasques domèstiques, alhora que el repartiment d'aquesta mena de treball és més equànim en parelles joves.

La realitat que emana de recerques com les que hem esmentat ens situa en un moment de transició, on pel que sembla, s'està operant una transformació de les relacions productives i domèstic-familiars que afecten a ambdós gèneres. Es detecten clarament, dues tendències, de distinta gradació. En primer lloc, una tendència a la igualació dels dos gèneres envers la

---

<sup>80</sup> Balbo, L. (1994) [1978]: “La doble presencia”. A Carrasco, C.; Borderías, C.; Alemany, C. (comps.): *El trabajo y las mujeres*. Barcelona, Fuhem-Icària.

<sup>81</sup> Carrasquer, P.; Romero, A. (1999): “El treball i l'ocupació a Catalunya”. A DD.AA.: *Informe per a la Catalunya del 2000*. Barcelona, Fundació Bofill/Editorial Mediterrània.

<sup>82</sup> Com l'Enquesta Metropolitana de Barcelona (*op.cit.*).

<sup>83</sup> Durán, M.A. *et alt.* (1988): *De puertas adentro*. Madrid, Instituto de la Mujer.

seva presència en el mercat de treball, la qual avança força, tant en termes quantitius com qualitius. En segon lloc, una lleugera retallada del diferencial de dedicació d'homes i dones a les tasques domèstic-familiars, però més aviat provocada per la reducció de les càrregues domèstiques femenines (s'addueixen motius tecnològics, però jo crec que tampoc no hauríem de perdre de vista el pes que poden tenir les externalitzacions propiciades pels ingressos adquirits per les dones actives) que no per la minsa incorporació del gènere masculí a la realització i corresponsabilització del treball reproductiu. La conjunció d'aquestes dues tendències ofereix una doble lectura: d'una banda, es constata la incorporació progressiva de la dona a la cultura del treball productiu, ara ja plenament normalitzat (com s'ha constatat en la poca incidència que ha tingut l'actual crisi del 2008 en l'asimetrització de les poblacions actives masculina i femenina) i no com abans, secundari i discontinu; de l'altra, també es constaten les resistències de l'home a internalitzar una cultura del treball domèstic-familiar, fenomen que provoca una descompensació de càrregues de treball total, que posa en perill la viabilitat d'una "cultura del lleure" que també sembla emergir en les dones (tot i que configurant un model propi), i que jo relaciono amb l'adquisició de la cultura normalitzada del treball productiu i de les derivacions materials que comporta.

Però també penso que, malgrat les valuoses contribucions de les recerques del tipus de les exposades, la problemàtica del gènere i el temps de lleure és una problemàtica prou més complexa, com ho és la de l'adscripció del gènere femeni al treball domèstic-familiar<sup>84</sup>. La complexitat de què parlo entronca directament amb la inicial centralitat domèstic-familiar de les dones (per atribució de rols des de les ancestrals societats patriarcales) i amb la definició desigual dels rols de gènere. Perquè si la definició de la situació que hem pogut veure en el paràgraf anterior es confirma, resulta innegable que les grans perdedores en la distribució dels temps han estat i són en realitat les dones: al tradicional rol domèstic-familiar se li afegeix la doble jornada. A més, cal apuntar que, malgrat els avenços en la igualació amb els homes en el rol laboral, bona part dels llocs de treball que ocupen les dones estan molt més desqualificats i subvalorats que els dels homes<sup>85</sup>. I cal tenir en compte, finalment, que aspectes com la maternitat esdevenen no només una càrrega

---

<sup>84</sup> Carrasquer, P.; Torns, T.; Tejero, E.; Romero, A. (1998): "El trabajo reproductivo". A *Papers*, núm. 55, pàgs. 95-114.

<sup>85</sup> Segons dades de l'Eurostat per al 2013, el diferencial del sou mig entre homes i dones en la Unió Europea se situa en el 16,4% a favor dels homes (el 19,3% per al cas espanyol).

suplementària, sinó també quelcom que inhibeix sensiblement el gaudi de temps de lliure disposició personal, ja que els infants requereixen una atenció virtualment permanent, la qual es tradueix en una dedicació mental permanent de la mare, que s'agreuja amb el recurrent absentisme del treball domèstic-familiar que practica el pare.

D'altra banda, cal tenir en compte que el temps masculí s'organitza en un seguit d'activitats seqüencials ben delimitades, on les fronteres entre els diferents temps queden nítidament precisades, normalment per mitjà d'horaris, que no són més que magnituds quantitatives, no suficients per a entendre la dimensió subjectiva personal que –sobretot en les dones– comporta parlar del temps<sup>86</sup>. En canvi, els temps femenins són porosos, com diu Testenoire<sup>87</sup>. En el lloc de treball, per exemple, les dones continuen exercint el rol de mares i de mullers, amb les atribucions de càrrega de treball suplementari que comporten. Aquest fet sovint provoca la juxtaposició de dos o més activitats en llocs i moments temporals diferents, aspecte essencial en la consideració del que s'ha vingut anomenat com a “doble jornada”. A més, cal afegir que el temps de treball domèstic-familiar que s'assumeix sol ser un temps difícil d'estimar, perquè es fa de manera no només simultània (com hem vist), sinó que també de forma discontinua. El temps domèstic-familiar és sovint un temps que no s'acaba mai, i que es caracteritza per ser poc durador i molt repetitiu en cicles temporals curts<sup>88</sup>. Una de les raons, com apunta Sara Moreno és que la disponibilitat que mostren les mares és ilimitada, perquè el seu temps és públic, entès com a temps de lliure accés d'altri (els infants, sobretot, però el cercle es podria ampliar) per tal de requerir-les. Contràriament al que passa amb la privacitat limitadora de la disponibilitat dels temps dels pares. En paraules de l'autora: “el temps femení es caracteritza per una absència de fronteres i, alhora, per una tendència a l'expansió fruit de la disponibilitat de les dones per atendre les necessitats dels altres”<sup>89</sup>.

---

<sup>86</sup> Cordoni, E. (1993): "Las mujeres cambian los tiempos". A *Cuadernos de Relaciones Laborales*, núm. 2, pàgs.: 221-237.

<sup>87</sup> Testenoire, A. (1999): "Genre et temporalités". A *Sociologia del Lavoro*, núm. 74-75.

<sup>88</sup> García Ramón, M.D.; Cànoves, G.; Prats, M. (1994): *Les dones i l'ús del temps a Barcelona. El cas del barri de Sants*. Barcelona, I.E.M.B.

<sup>89</sup> Moreno, S. (2007): *Temps, treball i benestar: una aproximació des de la vida quotidiana*. Tesi Doctoral. Universitat Autònoma de Barcelona. Pàg. 128.



Haicault<sup>90</sup> proposa el concepte de "càrrega mental" per tal d'il·lustrar i significar aquesta simultaneïtat que s'estableix entre els temps de treball productiu i domèstic-familiar. Així, a diferència del cas dels homes, els temps de les dones no estan estructurats en seqüències successives, sinó que sovint resten enllaçats i superposats, degut a activitats que s'imbriquen en els mateixos.

Alguns estudis han demostrat que els postulats d'aquesta teoria es compleixen. Així, un estudi de Gershuny i Sullivan<sup>91</sup> denota que els moments en que les dones realitzen múltiples activitats superen en un 33% els dels homes (alhora que elles tenen prou menys temps de lleure que ells sempre, però sobretot quan hi ha fills/es de curta edat a la llar).

Aquesta estructuració dels temps fa que, mentre la població masculina tendeix a emprar el seu temps de lliure disposició personal en activitats prou diferenciades respecte dels altres temps, la població femenina tendeix a la interpenetració dels temps, fenomen que també afecta els seus segments de temps de lliure disposició personal. Aquesta particularitat es fa més palesa quan sobrevé la maternitat<sup>92</sup>. Així, en els homes la disminució del temps de treball reverteix en un increment del temps de lliure disposició personal; en les dones que són mares, per contra, fa augmentar el temps dedicat a la cura dels infants<sup>93</sup>.

En aquestes circumstàncies, l'harmonització dels diversos temps és, en el cas de les dones, extremadament precària, sobretot quan es tenen fills/es de curta edat. Amb tot, sempre hi ha estratègies d'autoprotecció que cerquen la reducció de la càrrega mental i de la interpenetració dels temps, i procuren establir talls rígids entre l'esfera professional i l'esfera privada. A tall d'exemple, les estratègies que desemboquen en la discontinuïtat de les trajectòries professionals de les dones en el món del treball productiu<sup>94</sup>.

La qual cosa no vol dir que, al marge de la retirada del mercat de treball productiu, les dones afectades no desenvolupin altres estratègies de supervivència per la via de repartir el

---

<sup>90</sup> Haicault, M. (1984): "La gestion ordinaire de la vie en deux". A *Sociologie du Travail*, núm. 3, pàgs. 268-276.

<sup>91</sup> Gershuny, J. (1998): "The Sociological Uses of Time-use Diary Analysis". A *European Sociological Review*, vol. XIV, núm. 1, pàgs. 69-85.

<sup>92</sup> De Singly, F. (1996): *Le temps, maternel et paternel, consacré à l'enfant: enfances, perspectives sociales et pluriculturelles*. Sainte Foy (Québec), IQRC.

<sup>93</sup> Pronovost, G. (1996): *Op.cit.*

<sup>94</sup> Testenoire, A. (1999): *Op.cit.*

treball domèstic-familiar, ja sigui recolzant-se en la família extensa, o externalitzant-lo mercantilment (mesura que porta implícita una clara indicació de classe i una consegüent desigualtat social en l'ús del temps), o bé optimitzant les tasques mitjançant la connectivitat dels temps i els espais, així com fent ús d'innovacions tecnològiques que permetin un alleujament de la situació. Malauradament, però, totes aquestes estratègies acostumen a no ser suficients per evitar el que tot sovint el desenvolupament del treball domèstic-familiar desemboqui també en una privació del temps propi, fins i tot mitjançant la reducció del temps de descans (i àdhuc d'hores de son)<sup>95</sup>.

Consideracions com les esmentades en les línies anteriors serveixen per prendre consciència de que el gènere, vist com a factor de segmentació en l'estructuració temporal dels diferents cicles de vida de les persones, es desvetlla com un factor no només rellevant, sinó també extremadament complex a l'hora de poder entendre la realitat social que s'hi dona. Addicionalment, les deficiències androcèntriques en la visió dels temps socials que com hem pogut veure s'ha arrossegat durant molts anys, ha fet que el desenvolupament de l'instrumental d'estudi del temps domèstic-familiar estigui força endarrerit respecte de les eines que foren pensades pels estudis sociotemporals d'una societat patriarcal. Per això mateix, des de les pròpies tipologies caldria fer un esforç per incorporar una realitat que fins ara ha quedat silenciada. És clar que una cosa ben diferent és que aquest repte sigui fàcil, que no és el cas.

#### **4.2.3. Lleure i capital cultural**

Si fins aquí els dos factors que semblen ser més determinants a l'hora d'explicar la distinció en algunes de les actituds mantingudes davant del temps de lleure són la classe social i el gènere (amb alguna que altra interdependència entre ambdós, com hem pogut veure), el tercer factor de segmentació que més se cita en la literatura sobre el tema és el factor relatiu al capital cultural de què disposa una persona, tot i que de vegades es confon amb el nivell educatiu, entès en termes de nivell d'instrucció. Sens dubte, un i altre van estretament correlacionats, però no són ben bé el mateix. Aquest matís és prou rellevant per tal de no perdre de vista de forma ingènua la persistència del factor de classe en

---

<sup>95</sup> García Ramón *et alt.* (1994): *Op.cit.*

subjectes amb credencials acadèmiques equivalents. Perquè ambdues qüestions, la classe social i el capital cultural, estan clarament relacionats. De fet, si hi afegíssim el gènere, tindríem els eixos d'estratificació elementals per a entendre les diferents posicions en l'estructura social de la societat catalana actual, ja que el fenomen de l'estratificació social és, avui dia, com a mínim tridimensional en el sentit explicat.

Les recerques, com veurem, reiteren de vegades els fenòmens ja detectats quan hom analitza les pautes de conducta envers el temps de lliure disposició personal en funció de la classe social de pertinença. Així, Pronovost afirma que les mancances en les estratègies temporals s'observen sobretot en els grups amb un menor capital cultural (val a dir, però, que empra el nivell d'instrucció com a indicador), i especialment en els homes aturats i en persones en situació de marginació o exclusió social. En tots aquests grups, explica, es dona una elevada carència del que anomena "horitzons temporals", que suposen projectes de gestió del temps a curt i llarg termini. Per contraposició a aquests grups socials, les persones que ostenten un alt capital cultural denoten un fort sentiment de possessió del temps, i tendeixen a teixir estratègies temporals destinades al seu aprofitament personal<sup>96</sup>.

L'estudi de Pronovost al Canadà sembla demostrar que com més alt és el capital cultural més sensació de manca de temps es té; el mateix passa com més alta és la renda. En aquests casos, trobem una cultura del temps associada a la previsió, al càlcul i a l'estratègia. L'horitzó temporal es percep més tancadament com més inestabilitat econòmica es pateix. Però en canvi, com més precàries són les condicions de treball, de menys autonomia es disposa envers els temps, i en situacions de contractes temporals (i, pel general, precaris) s'indueixen fàcilment actituds de passivitat i es propicia una desestructuració dels temps quotidians. En canvi, en les classes altes –i sobretot en les classes altes il·lustrades– hi ha una major densitat de temps i varietat d'activitats.

Com veiem, en el fons es repeteixen les pautes que havíem assenyalat quan parlàvem de la generació d'una cultura del lleure en un o altre sentit, en funció de la posició material de partida dels actors i de les seves expectatives futures. Per desgràcia, el que no queda clar en les recerques esmentades i en d'altres de similars és si la preponderància en el mecanisme ve condicionat més per la tinença de recursos econòmics, o més per la disposició de

---

<sup>96</sup> Pronovost, G. (1996): *Op.cit.*

recursos culturals. La dificultat del destriament entre els dos factors estriba, justament, en la seva elevada concomitància. Tot i amb això, penso que de cara a afinar els resultats de les observacions sociotemporals, el control d'aquestes variables hauria de ser introduït sense cap mena de dubte.

Dit això, i seguint amb la revisió de recerques emblemàtiques fetes en aquesta direcció, en clara concordança amb les dades de Pronovost, les anàlisis i estadístiques estudiades per Grossin mostren que són les persones amb un capital cultural més alt les que en major quantia demanen menys temps de treball, i també són les que es mostren més encisades per la possibilitat de gaudir de més temps de lleure. Alhora, tenen en ment moltes activitats extra-professionals que podrien omplir i donar contingut a aquest temps addicional. En resum, estan força més preparats per a una suposada "civilització del lleure". En canvi, en els treballadors/es manuals –condició habitualment associada a un baix capital cultural– és on tradicionalment l'absència de treball es transfigura sovint en un buit insalvable en les seves vides. És per això que Grossin conclou que l'augment dels nivells educatius seria la millor preparació per a la "civilització del lleure" esmentada<sup>97</sup>. Considero, però, que aquí Grossin és víctima d'una espureïtat estadística no controlada, ja que equipara amb massa lleugeresa capital educatiu i capital cultural. Caldria veure si una generació amb un bon nivell educatiu, però amb una educació encarada únicament o majoritàriament a aspectes tècnics, tindria el mateix comportament en el lleure que una generació educada també en aspectes humanístics que li donessin –ara sí– un bon nivell de capital cultural.

Però reprenent el fil, el cas és que Pronovost, Grossin i molts altres autors/es coincideixen en què el sentiment de "manca de temps" i el desig de guanyar més temps per a si es troba concentrat principalment en classes mitjanes i altes il·lustrades. Clar que cal matisar que bona part d'aquest segment de la població també sol treballar jornades dilatades, per bé que en condicions prou menys precàries que d'altres segments de les classes treballadores. Però probablement la seva predisposició a tenir més temps de lleure es deu tant a l'enriquiment dels continguts potencials d'aquest temps, com també de la seva major capacitat adquisitiva, la qual permet fer front amb certa comoditat a les despeses que se'n puguin derivar. D'aquesta manera, el *handicap* cultural que els analistes han trobat al llarg

---

<sup>97</sup> Citat a Échange et Projets (1980): *La révolution du temps choisi*. París, Albin Michel.

de la història de la sociologia del lleure en les classes baixes consagra una nova divisòria social, tot aprofundint encara més les diferències de classe.

Malgrat això, el cert és que cal admetre que les consideracions que hem vist vinculades al capital cultural com a factor de segmentació quant a la disponibilitat, els usos, els continguts i les actituds envers el temps de lleure, pressuposen una valorització dels usos del lleure que patrimonialitzen els segments amb un elevat nivell cultural, mentre que alhora es desvaloren sistemàticament els usos que es presenten en nivells culturals baixos. Per bé que aquestes hipotètiques sobrevaloracions i infravaloracions s'efectuen en base al contingut en sí de les activitats que presideixen el temps de lleure (relacionat amb els usos ideals que hauria de tenir –per a la majoria dels autors/es, que cal no oblidar que acostumen a pertànyer a segments amb un alt capital cultural– aquest temps), i no amb la voluntat de pre-jutjar en funció de qui les realitza. Tot i amb això, cal atendre la queixa emesa des d'altres corrents doctrinals, quan denunciïn que la presa de postura implícita en una escala de valors culturalment esbiaixada, impedeix valorar objectivament els continguts del temps de lleure emprat des de paràmetres culturals alternatius.

Lalivè d'Épinay *et al.*<sup>98</sup>, en la recerca de referència, són alguns dels autors/es que oposen un contrapunt a aquestes visions crítiques del gaudi del temps de lleure per part de les classes treballadores amb rendes baixes i poc capital cultural. El mateix autor reconeix que també en la seva recerca –realitzada a Suïssa– es dona la circumstància que, a mesura que es puja en l'escala jeràrquica ocupacional (establerta a partir de treballadors de "coll blau", treballadors de "coll blanc", quadres intermedis, i quadres superiors i professions liberals), augmenta la pràctica d'activitats esportives especialitzades (esquí, natació), l'assistència a cursos, i el lleure cultural (museus, teatre, òpera, exposicions). La clivella més ampla es produeix entre els quadres superiors i professions liberals, i la resta. Però consideren una distorsió il·legítima jutjar valorativament els continguts de les activitats del temps lliure de la classe treballadora des de l'òptica valorativa que ells anomenen "burgesa".

Així, consideren que les pautes de gaudi del lleure en els treballadors i treballadores de "coll blau" conforma un conjunt racional, que esdevé una autèntica subcultura i que presenta un model de lleure complementari als temps de treball, tot seguint els paràmetres

---

<sup>98</sup> *Op.cit.*

de conveniència i inconveniència de la pròpia posició social de la classe treballadora de què es tracta. En aquest sentit, combaten la idea de que segons quines formes d'aprofitament del lleure en base a certes activitats serien sinònim de "pobresa cultural". En canvi, i aproximant-se a les tesis de Veblen<sup>99</sup>, es defensa que els paràmetres de les conductes en el lleure de les classes altes se centren en preservar –i a poder ser augmentar– tots els capitals que estan en joc en les seves relacions amb la seva pròpia classe social, a saber: capitals econòmics, culturals, relacionals, i fins i tot d'estètica i simbolisme d'estatus. I un dels temps primordials en què s'ocupen d'aquesta tasca d'inversió estratègica és durant el seu temps de lleure, la qual cosa condiciona per força el contingut d'aquest temps.

Per tal de superar aquest suposat biaix, fins i tot arriben a proposar una tipologia alternativa, basada en designar el subjecte com a emissor o receptor, en funció de si en la seva activitat de lleure produeix quelcom, o merament rep quelcom (la qual cosa, segons Lalive d'Épinay *et alt.*, també implica una posició activa, degut a les operacions d'assimilació del que es rep). En qualsevol cas, no crec pertinent per al meu treball abundar sobre aquest tema (prou més ric en les seves intrínquils), per les raons que exposaré seguidament, de manera que en aquest treball solament m'he limitat a enunciar-lo.

Des del meu punt de vista, per bé que crec comprendre les implicacions d'aquestes argumentacions, entrar en aquest debat resulta una mica estèril. El que se li pot criticar al relativisme cultural, quan s'aplica a aquestes qüestions, és que no té en compte els paràmetres globals del context en que se situa. Independentment de la visió que hom adopti, el cert és que es parteix d'una societat determinada, regida per uns valors, i en la qual l'adopció d'unes pautes comportamentals o altres es pot llegir en termes de factors d'oportunitat o costos d'oportunitat. En aquest sentit, el que és indubtable és que determinades formes de lleure, encara que puguin resultar molt satisfactòries, presenten un menor valor afegit i aporten menys recursos a les persones que no unes altres modalitats. A tals efectes, la periferització de les conductes respecte dels valors centrals d'aportació de recursos no pot menar a cap altre lloc que a una marginalització i a una pèrdua de posicions relatives. O el que és el mateix, a l'aprofundiment d'una nova divisòria social essencialment dualitzadora. Però d'altra banda, i més enllà dels contextos socials de

---

<sup>99</sup> Veblen, T. (1971) [1899]: *Teoría de la clase ociosa*. Mèxic, FCE.

referència, també és cert que hi ha activitats de lleure més i menys enriquidores, i que aporten un rendiment en termes de dotació de recursos cognitius a la persona. Si comparem un joc bèl·lic d'ordinador i la lectura d'obres de la literatura universal, ambdues activitats de lleure poden tenir efectes positius en qui les practica, són perfectament legítimes en termes del que és el lleure en si mateix, i totes dues aporten coses als seus practicants. Però no són iguals, i són fàcilment ordenables en una gradació que atengui a la seva qualitat global en tant que pràctica de lleure. Ni que sigui pel fet que el lector de literatura assolirà una capacitat comunicativa que el jugador de jocs d'ordinador no assolirà en la seva activitat de lleure. A la llarga, i si un i altre fan recurrentment el mateix en les seves estones de lleure, les habilitats comunicatives guanyades per un dels dos li permetran tenir més recursos que l'altre a l'hora d'afrontar el món real. Certament que hi podria haver un món on els majors reflexos assolits pel jugador de jocs virtuals podrien portar més avantatges adaptatius que les habilitats comunicatives. Però no és aquest món. Si des de postures relativistes es perd el principi de realitat i no es pensa en el context de vivència i aplicació, s'obvia que seran els segments socials que transmetin la lectura com a valor (cosa que sovint es fa per transmissió familiar) els qui tindran sistemàticament més capacitat per a l'obtenció de recursos que no els segments socials que transmetin el joc virtual com a valor en comptes de la lectura.

#### **4.2.4. Lleure i cicle de vida**

Més enllà dels factors que hem analitzat fins ara, els quals tenen com a denominador comú ser factors de segmentació estructurals, en els usos dels temps personals hi ha un factor importantíssim de segmentació, aquest cop relacionat amb el moment cronològic de la vida de l'individu: és el cicle de vida, entès com la successió d'interval·ls temporals segmentaris, en la vida de les persones, que adquireixen significació pròpia i diferenciada de la resta. Així, hom pot detectar com a cicles de vida actuals a tenir en compte: l'adolescència, la joventut dependent dels pares i mares, l'entrada en l'edat adulta, el moment de la formació de la pròpia llar, la tinença de fills/es en edats dependents, la senectud, etc.

El problema de les aproximacions al cicle de vida, però, és que sovint no el visualitzen com a tal, i es deturen a cercar altres factors de segmentació que al meu entendre són

reconduïbles a aquell, com és el cas del factor edat. Així, moltes recerques han abundat en la qüestió i sovint es parla d'una cultura dels joves, la qual cosa suposa la creació d'un estil de vida propi, que sol propiciar que es parli d'un temps típic dels joves, distint dels temps dels infants o dels adults.

És sabut que en els estudis sobre les representacions de l'avenir en els joves indiquen com a dos temes constants la família i el treball. Es refereixen a la vida familiar com a l'ideal que d'ell es té a la societat en general. Quant al treball, declaren preferir un treball intermitent, l'atur voluntari o una ocupació menys remunerada, a un treball poc satisfactori. En els sondeigs, a més, són precisament els joves els qui primen més la qualitat del treball i l'autonomia, en detriment de la remuneració i de l'estabilitat. En avançar l'edat, la tendència s'inverteix, excepció feta dels sectors més instruïts.

Pel que fa al lleure, els joves són els portadors dels valors del lleure modern. Són els que donen més importància a l'oci, per damunt d'altres aspectes de la vida. Són els més actius en activitats esportives, culturals i socioculturals, i el lleure és per a ells un temps de sociabilitat amb amics. A mesura que avancen en edat, es van inserint en les pautes dels temps dels adults. Grans consumidors de l'esport i d'altres formes de lleure, donen gran importància a les sortides com a pràctiques de sociabilitat, però progressivament van abandonant aquest mode de vida a mesura que entren en el mercat de treball i en la vida en parella, o quan funden la pròpia llar. Aleshores es repleguen a un univers més restringit d'activitats, de temps i de llocs, i esdevenen el que Pronovost anomena *bourreaux de travail*, alhora que comencen a sentir fortament la pressió del temps<sup>100</sup>. A tot això, cal no oblidar l'afectació dels factors de classe, gènere i capital cultural, com a elements subjacents moduladors.

Els joves es mostren en la majoria de les recerques com a preocupats pel seu univers immediat, tot mirant de viure intensament el present dins d'un cercle social relativament tancat, on el lleure és un camp privilegiat. Semblen, també, conscients d'aquest estat de coses, de manera que el viuen com un temps d'aventura, de flexibilitat, de mobilitat.

---

<sup>100</sup> Pronovost, G. (1993): *Loisir et société. Traité de sociologie empirique*. Québec, Presses de l'Université du Québec.



Perceben, doncs, un temps a curt termini i també un temps a mig termini, on predomina l'ideal clàssic d'una vida familiar i un treball satisfactoris.

Les persones d'edat mitjana (especialment les més instruïdes i millor situades econòmicament) de l'actualitat han intensificat les seves pràctiques culturals, en relació als seus predecessors. Val a dir que aquestes generacions, però, són les que iniciaren les revolucions culturals dels anys 80 (i per tant hi ha un "efecte període", reforçat perquè fou una generació en certa manera beneficiada del boom econòmic dels 60). En això contrasten amb els joves d'avui, que no poden tenir unes perspectives de futur tan optimistes. La formació de la identitat social dels joves d'avui té una doble referència cultural: 1) un destí "gloriós" i "trionfant" que exhibeixen els adults d'avui (en la mesura que van protagonitzar episodis de mobilitat social ascendent envers la seva família d'origen); i 2) la imatge estereotipada juvenil vehiculada a través dels mass-media i l'univers del consumisme. La reacció dels joves d'ara envers això –sabedors de la dificultat actual a l'hora de reeditar els "èxits" de les generacions precedents– consisteix en enfortir els seus llaços socials i en generar rituals de transgressió de les normes, de resistència, d'alternativitat fictícia o real vers els valors dominants.

Roger Sue<sup>101</sup>, al seu torn, opina que són les generacions més joves les que a les darreries del segle passat més disconformes es mostraven amb el que anomenà "les formes tradicionals del treball" (jerarquies, horaris, rutina...), i alhora aquells que més valoren el seu temps de lleure. Més encara, pel fet de no trobar la satisfacció en el treball, se centren més en la qualitat dels seus lleures, en els que es mostren particularment actius, procurant gaudir-los al màxim. Això, segons l'autor, dóna lloc a l'emergència de nous valors, de caràcter més hedonista, que busquen donar un nou sentit a les seves vides.

També en l'estudi de Lalive d'Epinau *et alt.*<sup>102</sup>, els autors constaten que la principal distinció en les pràctiques d'activitats durant el temps de lleure es troben en els extrems generacionals de la població: en el jovent, i en la gent gran. Enmig, és en les generacions adultes d'edats intermitges on l'edat juga un rol més secundari, i on en canvi ressalten molt més les diferències entre classes i entre gèneres, a l'hora de gaudir del seu lleure.

---

<sup>101</sup> *Op.cit.*

<sup>102</sup> *Op.cit.*

Addicionalment, en la recerca d'Álvaro Page<sup>103</sup> es constata que, per edats, el treball domèstic obté un major pes específic en temps a ell dedicat en les edats intermitges (de 30 a 64 anys), mentre que en les edats extremes que queden per sota i per sobre d'aquest interval, la quantitat d'hores destinades a aquestes tasques disminueix considerablement (en més d'una tercera part). El temps destinat a la formació, per contra, disminueix amb l'edat, com era d'esperar, fins esdevenir un temps merament residual a partir dels 45 anys en amunt. El temps dedicat al treball productiu també disminueix amb l'edat, essent les franges d'edat més productives les de 18 a 44 anys. Quant al temps de lliure disposició personal, les generacions d'entre 18 i 29 anys i les de més de 64 anys són, amb diferència, les que en tenen més, mentre que la franja d'edat que es mou entre els 45 i els 64 anys són les cohorts que en disposen de menys. En una posició intermèdia es troba la franja que va dels 30 als 44 anys.

Com veiem, les distincions en l'ús del temps que es donen en cada cicle de vida es contemplen tot sovint en moltes recerques com a distincions en funció de l'edat. Normalment, és una opció que resulta operativa i senzilla, però que penso que corre el risc d'amagar el que hi ha al darrera, que és la pertinença del subjecte que ostenta una edat a un cicle de vida determinat. De fet, en sentit estricte, aquesta correlació entre edat i estil de vida pot ni tan sols donar-se, en alguns casos. Malgrat tot, algunes anàlisis sobre el temps i la seva vivència en funció de pertànyer a un o altre grup d'edat, sí incorporen una perspectiva més adient, que contempla les interpretacions en el marc del cicle de vida de les persones.

És el que es fa, per exemple, en la lectura de les dades de l'enquesta de pressupostos-temps del País Basc (elaborada per l'EUSTAT), una de les més completes, on s'arriba a diverses conclusions sobre les vivències del temps a determinades edats, però mantenint un fil conductor d'acord amb la contextualització segons el cicle de vida.

Així, d'una banda, entre els 16 i els 35 anys, els i les joves bascos/ques s'insereixen progressivament en la vida adulta, amb la particularitat que això fa disminuir el temps de lleure en general, i en particular el temps dedicat a l'esport. La darrera etapa en aquest

---

<sup>103</sup> *Op.cit.*

procés és la creació de la pròpia llar i la tinença de fills/es. Les relacions amb amics a títol individual, com a pertinença a un grup, són substituïdes per relacions amb d'altres parelles amigues. En el moment de la jubilació, l'augment de temps de lliure disposició personal és ben assumit per les dones, que de pas incrementen la dedicació a les tasques de la llar, però mal encaixat pels homes, sobretot a mesura que es pertany a generacions més antigues, atès que per a aquests l'abandonament de la vida activa es converteix en una autèntica problemàtica, en no tenir interioritzada una cultura del lleure ni un àmbit alternatiu (la llar) on dotar de contingut els seus temps. En totes les etapes, es mantenen les desigualtats de gènere en la realització del treball domèstic-familiar (fins i tot en llars on treballen tots dos), per bé que sembla haver una lenta correcció amb el pas del temps i a mesura que van entrant generacions més noves. En definitiva, les conclusions d'aquesta recerca apunten a que el gènere i l'ocupació esdevenen els dos condicionants de més entitat en l'estructuració de les vides quotidianes, però la particular visió adoptada dóna a entendre, ni que sigui implícitament, que la dinàmica establerta entre uns i altres temps socials i hàbits colaterals varia substancialment segons el cicle de vida<sup>104</sup>.

Una altra recerca que va resultar pionera en aquestes i d'altres interpretacions, és la que van fer a principis de la dècada dels 80, Clark, Elliot i Harvey comparant les pautes d'ús del temps de lleure per un total de 14 països, tant d'Europa Occidental com de l'Europa de l'Est, així com també d'Amèrica del Nord i de Llatinoamèrica. Constataren que la pauta dominant indicava una gran similitud per a tots els països esmentats, mentre que les diferenciacions estribaven en els distints grups socials de les societats comparades, i les posicions ostentades en cada moment de la seva existència. D'aquesta manera, les principals distincions es produïen en funció de factors com el gènere, la situació laboral, l'estat civil (factor que també apareix com a innovació en aquest tipus de recerques), i el fet que hi hagués o no fills/es en el nucli familiar<sup>105</sup>. Aquests dos darrers factors, al seu torn, estan associats a determinades etapes del cicle de vida (en especial el darrer, que juga d'una o altra manera, en funció del moment del seu procés natural de desenvolupament).

---

<sup>104</sup> García de la Red, V. (1997): "La Encuesta de Presupuestos de Tiempo en el País Vasco". A *Revista Internacional de Sociología*, núm. 18, pàgs.: 205-218.

<sup>105</sup> Clark, S.M.; Elliot, D.H.; Harvey, A.S. (1982): "Hypercodes and Composite Variables: Simple Techniques for the Reduction and Analysis of Time Budget Data". A Staikov, Z. (comp.): *It's About Time*. Sofia, IBAS/BSA. [Citat a Lalive d'Epinay *et alt.* (1983): *Op.cit.*].

Però una de les recerques més completes i que explícitament cerca en el cicle de vida bona part de les claus explicatives de l'estructuració dels temps socials de les persones, és la que els investigadors Zuzanek i Smale<sup>106</sup> van realitzar al Canadà, centrant-se en persones de 25 a 44 anys d'edat que pertanyien a cinc grups diferents en funció del seu cicle de vida. Els grups eren els següents:

- a) Homes solters que treballaven, sense fills/es.
- b) Dones solteres que treballaven, sense fills/es.
- c) Homes casats que treballaven, amb fills/es de curta edat.
- d) Dones casades que treballaven, amb fills/es de curta edat.
- e) Dones mestresses de casa, amb fills/es de curta edat.

S'examinaren les asimetries i desincronitzacions en la distribució setmanal de les activitats que realitzaven, tot analitzant qüestions de gènere, situació familiar i laboral, i el fet d'haver o no fills/es de curta edat (és a dir, amb o sense un o més fills/es de menys de 5 anys), tots ells com a factors condicionants i que guarden relació amb el cicle de vida.

Segons Zuzanek i Smale, el cicle de vida pot ser operacionalitzat a partir d'una combinació dels tres factors tinguts en compte més amunt, així com del factor edat, en entendre que tots aquests factors condicionaran les conductes. Les activitats conformadores d'aquestes conductes s'agruparen en:

- a) Activitats de treball (productiu).
- b) Activitats de treball domèstic.
- c) Activitats de cura dels fills/es.
- d) Activitats de cura de la pròpia persona.
- e) Activitats de lleure.

Una de les principals conclusions a les que arribaren és que les asimetries en l'ús del temps i en la durada de les diferents activitats realitzades entre els homes i les dones solters/es i sense fills/es en actiu eren molt més petites que no entre els homes i les dones casats/des

---

<sup>106</sup> Zuzanek, J.; Smale, J.A. (1992): "Life-Cycles Variation in Across-the-Week Allocation of Time". A *Loisir et société/Society and Leisure*, vol. XV, núm. 2, pàgs. 559-586.

amb fills/es de curta edat. Era entre aquests dos grups on sorgien les veritables asimetries temporals, contribuint la presència de fills/es en edats dependents a amplificar aquestes diferències.

Quant a l'estat civil, és un factor que també serà estudiat a l'Estat espanyol, de la mà de Ramos Torre<sup>107</sup>, el qual conclou que no s'enregistren diferències apreciables entre els homes en funció de si aquests estan casats o són solters, però que passa el contrari quan es tracta de les dones. Així, les dones solteres dediquen molt més temps a activitats de treball productiu o de formació que no les dones casades, que en canvi empen molt més temps en treball domèstic i de cura de persones. D'altra banda, les solteres gaudeixen de més temps de lleure que les casades, com és fàcil de deduir.

La recerca observa alhora diferències substancials en funció del cicle de vida. Així, la dedicació al treball domèstic-familiar augmenta fins a arribar als 44 anys, punt a partir del qual declina (cal suposar que coincidint amb l'alleujament de les tasques de cura de persones, en haver-se fet els fills/es més autònoms). A més, la dedicació al treball productiu de la població masculina creix fins els 44 anys, moment a partir del qual s'inicia el descens; en canvi, en el cas de les dones, aquest descens s'avança tradicionalment als 35 anys. Cal, però, tenir en compte, fins a quin punt hi pot haver una distorsió atribuïble a un efecte generació, en el que predominaria un model de retirada femenina del mercat de treball en tenir els primers fills/es (o fins i tot en casar-se), i potser aquesta pauta no seria aplicable ja a les conductes de les noves generacions. Finalment, el temps de lliure disposició personal es redueix en les edats intermitges, i augmenta en les generacions joves o en la tercera edat, la qual cosa no deixa de resultar prou lògica i esperable, i només ve a confirmar les conclusions d'ulteriors recerques.

Finalment, en la recerca de Gil Calvo<sup>108</sup>, que també contempla indirectament la qüestió dels cicles de vida, trobem novament que el factor "estat civil" condiona prou més que factors com el gènere o l'activitat, quant a les conductes en el lleure de les poblacions d'homes i dones joves de l'Estat espanyol. D'aquesta manera, troba altes convergències entre el tipus de lleure que empen les persones solteres dependents (sense ingressos i que

---

<sup>107</sup> Ramos Torre, R. (1990): *Op.cit.*

<sup>108</sup> Gil Calvo, E. (1988): "Las clases de ocio de las clases ociosas: análisis de la demanda de consumo de ocio", a Castilla, A. i Díaz, J.A. (comps.): *Ocio, trabajo y nuevas tecnologías*. Madrid, Fundesco.

viuen a la llar dels pares), independentment de si són homes o dones. De fet, observa que la distinció s'estableix entre unes pautes de lleure "ric" envers unes de lleure "pobre". D'aquesta manera, els solters i solteres independents (que disposen d'ingressos propis i ja no viuen a la llar dels pares) són el grup que més aprofitament treu del seu temps de lliure disposició personal a nivell de gaudi d'activitats de lleure, en bona part perquè pot destinar sumes més grans de diners a aquesta empresa. Només aleshores es reflecteix que sistemàticament els homes joves disposen de més recursos econòmics per emprar en el lleure que no les dones joves. Però el factor més discriminant, val a dir, és l'estat civil, ja que són les dones joves casades les que sortiran perdent en la comparativa, essent de llarg les que menys despeses tenen en el seu propi lleure.

En definitiva, doncs, el cicle de vida es demostra com un factor condicionant de la vivència dels diferents temps socials, àdhuc el temps de lleure. En seran moments determinants l'adolescència i joventut (etapa de problemàtica complexa), la transició a l'edat adulta, la formació de la pròpia llar, la tinença dels fills/es, l'etapa que se'n pot dir de la maduresa (en la que els fills/es comencen a trencar el jou que els lliga a la llar paterna), i el moment de la jubilació. Per a cadascuna d'aquestes etapes, amb tot, hi haurà variacions en les vivències dels temps socials en funció d'altres factors rellevants, com per exemple pot ser el gènere. Al seu torn, classe social i nivell d'instrucció afectaran transversalment tota la història de vida dels diferents individus/es. I el temps de lleure, per descomptat, cal pensar que tindrà atribucions i significacions diferents, i és viurà distintament en una o altra etapa.

## 5. PROPOSTA DE TIPOLOGITZACIÓ DEL LLEURE

De la mateixa manera que per raons operatives resulta convenient dotar-se de tipologies dels temps socials que confereixin un major potencial analític a l'estudi del fenomen del *downshifting*, en la mesura que el lleure és un dels elements centrals d'aquest fenomen també requereix d'un esforç tipologitzador. Sobretot si tenim en compte les complexitats que en el fenomen del lleure es veuen atravesades per la dinàmica organitzativa dels temps socials per un cantó, pels seus vincles amb l'estructura social de l'altra, i finalment també per l'ingent variabilitat i heterogeneïtat interna de les activitats que s'hi associen. És per això que, estudiant els aspectes clau de què ens parla la teoria social, i recollint les aportacions de diversos autors envers la mateixa fita, faig en aquest estudi una proposta pròpia de classificació del lleure, que sobretot s'orienta a permetre'm operativitzar el seu estudi però que alhora té voluntat eclèctica i integradora.

Com hem pogut veure al llarg i ample de les pàgines anteriors, un dels més grans debats que s'ha tingut en la sociologia del lleure, més enllà de les qüestions sobre la definició i delimitació del mateix, ha estat el contingut substantiu i axiològic d'aquest temps en funció de les activitats que s'hi practiquin. Amb tot, la pregunta avui dia continua essent pertinent: atès que hom pot dedicar aquest temps a una multiplicitat d'activitats possibles, fins a quin punt és rellevant parlar de la qualitat del lleure?

Tot i que ja hem parlat anteriorment d'aquest debat històric, en aquests moments el meu objectiu no va més enllà d'establir una tipologia que permeti discernir els grans blocs d'activitats clarament diferenciades que hom pot realitzar en el seu temps de lleure. Bo i entenent que aquestes activitats poden ser d'una ingent diversitat, és lògic pensar que una manera de començar a discernir sigui no en base al tipus d'activitat, sinó més fàcilment en funció del tipus de rèdit que poden reportar a l'individu que les realitza. Segurament és un criteri molt resultatista, però al cap i a la fi és un criteri epistemològicament vàlid –al meu entendre– per tal de poder establir una escala valorativa de les activitats de lleure. Vist des d'aquesta perspectiva, sembla plausible disposar d'una tipologia bipolar que distingeixi

entre les activitats que –per dir-ho en la manera que ho presenten alguns autors– constitueixen una inversió en l’individu (i per tant donen un rèdit que es pot llegir en termes d’enriquiment o “creixement” personal, vist en termes d’acumulació de capital cultural o formatiu, de desenvolupament d’habilitats personals, o de producció), i les activitats que pel contrari no reporten molt més que el plaer de la seva realització en si com a benefici per a qui les realitza, i que en realitat vocacionalment tampoc no pretenen transcendir aquesta satisfacció primària.

A l’hora d’aplicar aquesta tipologia a les activitats pròpies del temps de lleure, he decidit basar-me en la dicotomia de Stebbins<sup>109</sup> que distingeix entre un *serious leisure* i un *casual leisure*, però clarificant-ne els continguts i mirant d’obviar –o almenys de rebaixar– el judici de valor implícit en la contraposició “seriós”-“no-seriós”. Així, per a casos assimilables al *serious leisure* de Stebbins m’hi referiré amb l’adjectiu “enriquidor”, mentre que per a casos assimilables al *casual leisure* m’hi referiré amb l’adjectiu “hedonista”. En conseqüència, la categorització queda així:

- *Lleure enriquidor*: equivalent al *serious leisure*.
- *Lleure hedonista*: equivalent al *casual leisure*.

Però addicionalment, i amb vistes a la possible funcionalitat que pot tenir de cara a l’anàlisi de dades, considero necessari establir una altra classificació en funció dels continguts temàtics del lleure. Les agrupacions d’activitats que perfilen cada subtipus de lleure amb les quals comptaré de cara al treball de camp són les següents:

- *Lleure creatiu*: activitats en què la finalitat és la creació de quelcom (tangibles o intangibles) per part de la persona que realitza l’activitat. S’encabirien en aquesta categoria bona part dels *hobbies* i el treball voluntari –per a la comunitat o per a l’individu–, com el bricolatge, la fotografia, l’escriptura, la pintura, etc. De vegades pot presentar certa confusió envers el temps de treball productiu (o fins i tot amb el domèstic-familiar), però en el primer cas cal tenir en compte que no és cap activitat obligada ni que sigui remunerada; en el segon cas, activitats com per exemple la

---

<sup>109</sup> *Op.cit.*



cuina o fer ganxet com a *hobbies* serien lleure i no treball si es realitzen sense que hi hagi cap obligació, i alhora sense resultar necessàries per al manteniment de la llar o la cura de les persones que integren la família. És a dir, que un cop més la clau principal del temps de lleure la situem en el continu entre heteronomia i autonomia de les activitats que conté.

- *Lleure formatiu*: activitats realitzades amb la finalitat d'aprendre noves habilitats o obtenir nous coneixements. Correspondria a activitats com fer cursets del que sigui, visitar museus o exposicions, anar a conferències, etc. Tampoc cal confondre'l amb fer cursos de formació per exigència de l'empresa on es treballa, o per percebre la necessitat d'un cert reciclatge en ordre a no perdre posicions en la carrera professional, per exemple. En la mesura que l'activitat formativa es percebi com una necessitat, obligació o imposició, deixa de ser lleure, malgrat continuï essent formació, lògicament. A tal efecte, crec que resulta aclaridor remetre's a l'exemple que s'ha posat en pàgines anteriors sobre les dues persones que feien el mateix curset de programació (*vid. supra*).
  
- *Lleure associatiu*: activitats destinades a participar en les accions d'una associació o entitat, amb finalitat filantròpica o bé entenen les pròpies activitats com una fi en sí mateixes. Les accions poden ser de diversa índole: culturals, polítiques, socials, etc. Serien lleure associatiu, aleshores, la participació en activitats pròpies de partits polítics, sindicats, moviments socials, associacions de veïns, associacions professionals, associacions de mares i pares d'alumnes (AMPA) a les escoles, associacions confessionals, etc. Cal dir que quan es parla de participació cal entendre-la restringida a la dinàmica associativa, i en termes de treball voluntari. Per exemple, implicar-se en el funcionament intern i extern d'un club esportiu podria ser lleure associatiu, mentre que en canvi jugar en els equips d'aquest club esportiu no seria considerat lleure associatiu, ja que en aquest cas no hi ha implicació associativa, en tant que l'associació resta com a mera entitat marc des de la qual realitzar una pràctica esportiva que té més de lúdic que d'associatiu, per exemple. Alhora, caldria excloure també el desenvolupament de càrrecs de gestió en associacions però que estiguin formalment remunerats, de manera que es pugui entendre l'activitat com a pertanyent al temps de treball productiu.

- *Lleure espiritual*: activitats que presenten un contingut espiritual per a la persona que les fa, i que en aquest sentit li generen un benestar interior pel simple fet de fer-les. Podrien encabir-se dins d'aquesta categoria el fer ioga, determinades activitats d'orientació religiosa, meditar, o qualsevol tipus d'activitat contemplativa amb finalitat espiritual, com ja hem dit.
- *Lleure esportiu*: activitats esportives (en sentit ampli) que tenen per finalitat tenir cura del propi cos, amb l'objectiu directe de mantenir la forma física, de rebaixar pes, guanyar múscul, o de tot allò que té a veure amb la cura de la pròpia imatge. Seria el cas, per exemple, d'anar al gimnàs, sortir a córrer, nedar, etc. Altre cop caldria diferenciar-ho de la pràctica de l'esport professional o semiprofessional, així com de la pràctica de l'esport merament lúdica. La finalitat marca la seva classificació, de tal manera que si la finalitat principal és obtenir els beneficis de la pràctica esportiva en el propi cos, estariem parlant d'un lleure esportiu.
- *Lleure lúdic*: activitats hedonístiques que, en sí, proporcionen plaer immediat, entreteniment o diversió, sense tenir una finalitat de major transcendència. Per exemple: anar a ballar (sense plantejar-s'ho com a activitat amb fites esportives ni professionals), practicar un esport per simple plaer i com un joc, anar al cinema, jugar –individualment o col·lectivament– a jocs d'ordinador, escoltar música, veure la televisió, assistir a espectacles esportius, sortir a sopar amb els amics, etc.
- *Lleure de repòs*: activitats que tenen com a finalitat principal reposar sense fer res en concret. Per exemple, jeure a la gespa, fer-se un bany relaxant, i similars. És la modalitat de lleure més passiva (tot i que els termes “actiu” i “passiu” també es poden discutir, vers la seva delimitació), i cal diferenciar-la clarament del “temps fisiològic necessari” perquè no ha de respondre a una necessitat imperiosa de recuperació de l'organisme.
- *Altre lleure*: categoria creada com a clàusula de tancament i únicament per tal de garantir la condició d'exhaustivitat semàntica de la tipologia. Correspondria

eventuals activitats que quedin al marge dels tipus anteriors, o bé que siguin difícils d'encabir en les altres categories.

Cal tenir en compte que el lleure és un fet social, i per això és convenient encetar una segona tipologia dels temps socials, que té com a eix els àmbits relacionals de la persona. La pretensió de tenir una classificació relacional dels temps socials és recollir una tipologia de la vivència d'aquests temps en funció de quina és la xarxa social de referència a l'hora de desenvolupar les activitats que els componen.

La tipologia resulta prou intuïtiva, ja que simplement recull el fet que les diferents activitats es realitzin en solitari, o en família, o en el si d'altres àmbits de relació social. A tal efecte, distingeixo entre els següents tipus de lleure relacional:

- *Lleure individual*: és un lleure en què les activitats que hom fa les viu en solitari, d'una manera personal i no compartida.
- *Lleure familiar*: és un lleure en què les activitats es fan i viuen dins de l'àmbit familiar, entenent el concepte en sentit ampli (pot fer referència als membres de la família nuclear establerta en la pròpia llar –bàsicament, la parella i els fills/es–, o als membres de la llar paterna –quan encara és la llar on es resideix, o després, quan esdevé família extensa–, o a la família política), i de manera compartida amb altres familiars. La definició, en canvi, no es faria extensiva al temps dedicat a les relacions de parella, per ser un tipus de lleure molt específic i que penso que mereix una categoria a banda.
- *Lleure comunitari*: temps referit a relacions socials que hom estableix amb cercles d'amistats, amb el veïnat, en el món associatiu o fins i tot en l'àmbit de la participació social i del voluntariat –ja siguin vehiculats de manera formal o informal–. Per tant, seria un temps en què la persona realitza les activitats de forma compartida amb alguna d'aquestes xarxes de relació social.

Aquesta darrera tipologia es pot superposar a les tipologies anteriors, lògicament, i sense massa problemes. Però els problemes poden venir per solapament relacional. Es pot fer una

activitat a cavall entre l'àmbit familiar i l'àmbit comunitari. Per exemple, quan comparteix l'activitat amb la seva parella, o amb d'altres persones pertanyents a la seva família, i alhora també amb persones que formen part del seu cercle de relacions socials, però que no són familiars seus (amics, veïns, etc.), com passa per exemple en una celebració d'aniversari.

En aquest cas, malgrat haver tingut temptacions d'establir una jerarquia de temps que permetés l'adscripció de l'activitat a un o altre tipus pur, he acabat conclouent que una sortida així no faria més que incrementar innecessàriament la complexitat classificatòria. Aleshores, he decidit considerar en aquests casos estarem davant d'uns lleures híbrids, que seran alhora lleure familiar i lleure comunitari. Dels quals només en resta exempt el lleure individual, per raons òbvies. Tal circumstància implicarà, doncs, de cara a la seva anàlisi, que en el còmput del temps familiar i del temps comunitari, no s'haurà d'atendre necessàriament a la lògica de suma zero, i per tant es donarà cabuda a una possible juxtaposició dels àmbits relacionals de vivència del temps de lliure disposició personal. Una altra cosa és que, per tal de guanyar en finura analítica, es faci la distinció entre per exemple el lleure familiar "pur" i el lleure familiar "híbrid".

Com és evident, el temps de lleure individual deixa de ser-ho quan la persona principal que realitza l'activitat la comparteix amb algú altre. En aquest punt cal no confondre el fet de compartir l'activitat amb el fet d'estar acompanyat, o fer l'activitat en companyia (que no compartidament) amb algú altre. Per exemple: malgrat s'estigui a la pròpia llar, a la sala d'estar, i tenint la parella a quatre pams, si ambdós estan llegint per separat mai no es podrà concloure que aquest és un temps de lleure familiar; en tot cas, seria un temps de lleure individual –car l'activitat així ho determina– que es realitza a la llar, o en companyia d'un familiar, però aquests detalls colaterals, per bé que potser calgui destacar-los, no designen la naturalesa vivencial de l'activitat en qüestió.

La utilitat d'aquesta tipologia rau en que permet discernir de quin tipus són les xarxes socials bàsiques amb les quals la persona comparteix el seu temps de lleure. L'interès d'aquestes xarxes socials bàsiques rau en estudiar si l'ús d'aquest temps pren un perfil més aviat individualista, familiarista o comunitari, i si això es produeix en la mateixa o diferent mesura en funció d'uns o altres factors condicionants en la vida quotidiana.

La tipologia permetrà entrar en el debat sobre si el major o menor individualisme imperant en els nostres dies es reflecteix o no en les estratègies de *downshifting*. En aquest sentit, una de les aportacions teòriques principals en la meua opinió és la de Koch-Weser Ammassari<sup>110</sup>, autor que introdueix el concepte de "xarxa de lleure" per tal de designar un sistema estructurat de relacions interpersonals que condicionen les experiències al respecte de cadascú. El concepte trenca amb la recurrent definició del lleure com a quelcom típicament individualista, i crida l'atenció sobre la dependència de la presa de decisions en aquest terreny d'entorns com el familiar o el comunitari (sobretot basat en els grups d'amistats), els quals cobren pesos específics diferents en funció del cicle de vida en què hom es trobi en el seu si. Penso que l'aportació és suficientment valuosa com per tenir-la en compte en l'anàlisi de dades.

En resum, doncs, la tipologia dels lleures l'entenc tridimensional: una primera dimensió qualitativa del lleure en base a la finalitat enriquidora o merament hedonista del mateix; una segona dimensió, de caràcter eminentment temàtic; i una tercera dimensió de tipus relacional. Tota activitat temàtica ha de poder-se conjugar en les tres tipologies, per bé que en funció de les activitats hi haurà combinacions improbables. Al seu torn, hi cap també l'ensamblatge de la tipologia del lleure amb algunes de les tipologies dels temps socials, com la que distingeix entre els temps teòrics i els temps efectius, o la dels temps flexibles autònoms i heterònoms, o la dels temps capturats i alliberats. Més difícil serà que el temps de lleure surti del marc del temps de lliure disposició personal, tot i que no és impossible que envaeixi –això sí, de manera impròpia– altres marcs, com el dels temps de treball productiu i domèstic-familiar. En definitiva, però, la intenció és dotar-me d'un artefacte analític suficientment robust, mitjançant les dues propostes tipològiques efectuades.

---

<sup>110</sup> Koch-Weser Ammassari, E. (1991): "A Framework for the Quantitative Study of Leisure Styles". A *Loisir et société/Society and Leisure*, vol. XIV, núm. 2, pàgs. 411-432.

## 6. TEMPS DE TREBALL I TEMPS DE LLEURE: LA DOBLE CAPTURA DELS TEMPS DE LA VIDA

Per a bona part de la teoria social el canvi més prominent de la Revolució Industrial i dels temps moderns és la segmentació del temps de la vida, en els termes expressats per Nowotny<sup>111</sup>. Però al meu entendre, el veritable canvi dels temps que es produeix en la Modernitat té més a veure amb l'alteració de l'equilibri entre els temps de treball i els temps de lleure. És veritat que en la societat tradicional els temps no quedaven tan nítidament delimitats com ho faran després de la Revolució Industrial, i que per tant es fa difícil computar quant temps dedicaven les persones que hi vivien a activitats de lleure i al treball, però tot fa pensar que els temps d'esbarjo eren majors, ni que sigui per la necessitat d'ajustar-se als ritmes circadians i al cicle de llum i foscor. Des de l'adveniment de l'electricitat, és evident que la posta del sol ja no serà un obstacle per a continuar produint.

### 6.1. La captura productivista dels temps de la vida

L'aspecte decisiu del canvi dels temps de la Modernitat, per a mi, s'origina en la generació d'una cultura productivista, òbviament en un moment en què es donen les condicions materials per a que pugui emergir, mercès als avenços tecnològics i a l'expansió del mercat en el si de les economies capitalistes industrials. L'efecte principal del productivisme és l'expansió dels temps de treball, expansió ara més fàcil d'escometre en la mesura que els temps es poden segmentar més nítidament (i en aquest punt sí és interessant la postura de Nowotny i altres). Però amb un temps de treball estrictament segmentat i delimitat, estandarditzat i positivitzat, es produeix una captura dels temps de la vida. Amb el productivisme, augmenta la força centrípeta del treball productiu en les vides quotidianes, sobretot quan aquest esdevé la font per excel·lència d'abastiment de les necessitats materials. La voracitat intencional d'aquesta captura productivista dels temps de la vida és denunciada pel mateix Foucault quan explica: “és precís que el temps dels homes s'ajusti a

---

<sup>111</sup> *Op.cit.*

l'aparell de producció, que aquest pugui utilitzar el temps de vida, el temps d'existència dels homes”<sup>112</sup>.

Clar que aquesta captura dels temps de la vida pel temps de treball productiu tindrà una incidència diferencial en funció de la classe social a què es pertanyi, conjugat amb el gènere. Així, la captura més ingent dels temps de la vida es donarà en aquelles persones adultes de classe treballadora poc o gens qualificada. En alguns casos, els homes en seran els més afectats, en tenir les dones una posició secundària envers el mercat de treball. Però en aquells casos en què la presència de la dona en el mercat de treball es faci imprescindible per raons de sustentació econòmica familiar, fàcilment es donaran casos on la captura dels temps de vida de les dones d'una banda pel temps de treball productiu, i de l'altra pel temps de treball domèstic-familiar, podria ser encara més ingent.

En qualsevol cas, atesos els perllongats horaris de treball del primer capitalisme industrial, la classe obrera poc podia fer més que, en arribar a casa, menjar el poc que tenia i descansar, per tal de reproduir en la mesura en què pogués la seva força de treball. De manera que un treballador tipus es movia en una dicotomia simple de temps: temps de treball productiu i temps fisiològic necessari; en el cas d'una dona de classe treballadora, les situacions variaven una mica pel fet d'introduir també el temps de treball domèstic-familiar. Fos com fos, el lleure restava com a patrimoni de la burgesia i de l'aristocràcia. És per això que els orígens d'una cultura del lleure els trobem íntimament associats a aquestes classes socials, i no en canvi en la classe obrera.

En la burgesia, el naixement de la individualitat i de la subjectivitat aportà un sentiment personal del temps (encara reclòs en l'esfera privada) que portà a una primera dualització social en base també al temps lliure. Cal fer notar, en aquest sentit, com els ritmes de les fàbriques de la primera Era Industrial provocaven una enorme servitud dels temps personals de les famílies de treballadors/es (cal recordar que també les dones i fins i tot els nens i nenes de curta edat s'integraven en l'esfera productiva), contrastant asprament amb les considerables quantitats de temps per al lleure de què gaudien alguns membres de la burgesia i pràcticament totes les restes ja decimonòniques de l'aristocràcia reconvertida.

---

<sup>112</sup> Foucault, M. (1991) [1973]: *La verdad y las formas jurídicas*. Barcelona, Gedisa. Pàg. 130.

D'aquesta manera, la no universalització del temps lliure com a dret, per així dir-ho, va esdevenir un factor més de distinció de classe.

Tanmateix, i com explica magistralment Weber<sup>113</sup>, la reforma protestant encapçalada per Luter i per la seva idea de sacralització del treball, juntament amb les tesis calvinistes, propiciarà en la mesura que s'estengui en àmplies zones del centre i nord d'Europa una profunda transformació la cultura social imperant. Es donarà lloc a un nou sistema de valors que entronitzarà la cultura de l'esforç i de la idea del treball dur. L'extensió d'aquest *ethos*, convenientment abraçat pel pensament liberal clàssic, com diu Weber, serà un catalitzador del capitalisme i es donarà a llum a l'ètica del treball característica de l'ideari del primer capitalisme.

Les tesis luteranes protagonitzen un gir cultural fonamental en la Història d'Occident, en sacralitzar el treball com a ofrena a Déu, i el calvinisme constitueix una confluència funcional en fer de l'èxit virtuós terrenal un símptoma de salvació celestial, en un món on l'èxit començava a mesurar-se cada cop més en clau econòmica. Aquesta nova visió del treball trencà amb la lògica aristocràtica de l'Antic Règim, en què el treball era vist com quelcom indigne, pel seu origen com a càstig bíblic, i com a estigma que arrosseguen els plebeus. Ara serà a l'inrevés, doncs el mite recurrent serà el del *self made man*, home fet a si mateix i que assoleix l'èxit mitjançant el seu esforç. La moral puritana i la Il·lustració liberal presenten una proposta ultraexpansiva del temps de treball, de tal manera que s'estigmatitza el lleure, perquè va en detriment de les hores que hom pot esmerçar en una major productivitat, i en conseqüència en un rèdit addicional. Potser la millor frase que sintetitza aquest ideari i aquesta nova ètica del treball és el "*time is money*" de Benjamin Franklin, i el seu discurs contra l'ociositat<sup>114</sup>.

Nova ètica del treball que, en contra del que s'hagués pogut pensar, fou internalitzada per part del primer pensament obrerista. Així, durant el segle XIX, i potser degut a la necessitat d'establir factors de diferenciació com a pas previ a l'autoafirmació de classe, el lleure va ser concebut per part d'alguns pensadors socialistes com un privilegi de classe, però per damunt de tot com un obstacle pel progrés social. En seran bons exponents les crítiques

---

<sup>113</sup> Weber, M. (1994) [1904-1905]: *L'ètica protestant i l'esperit del capitalisme*. Barcelona, Edicions 62.

<sup>114</sup> Weber, M.: *Op.cit.*



tesis mantingudes per Saint Simon i després Veblen (autor, aquest darrer, que sovint és considerat com el fundador de la sociologia del lleure), respectivament. Els corrents més prominents del marxisme s'afegiran inicialment a aquesta perspectiva, probablement per causa de l'aparent absència de tractament que el temps "lliure" com a tal rep en la producció marxiana (punt de vista discutit per Ascher, autor que afirma que Marx sí parla del temps lliure, però sota la denominació de "temps disponible")<sup>115</sup>. En realitat, penso que caldria procedir a un estudi en profunditat de l'obra de Marx per tal d'escometre la qüestió, cosa que ens portaria a parar esment del concepte marxista de "temps de la lliure activitat creativa"<sup>116</sup>, encara que el seu ulterior desenvolupament topi amb el *handicap* que l'obra magna del filòsof alemany és una obra inconclusa. Però Marx ja diu que el desenvolupament i creixement de la classe obrera es veu coartat per la dedicació quasi exclusiva d'aquesta al treball (productiu), i que la veritable llibertat i el desenvolupament de la personalitat humana només podran venir de la mà d'una major disponibilitat de temps per a l'individu<sup>117</sup>. De totes maneres, el problema és fins i tot semàntic, ja que també serà el propi Marx qui identifiqui en un passatge de la seva obra el temps "lliure" amb temps de lleure, per la qual cosa cal suposar que la concepció del pensador germànic no inclou en el seu "temps lliure" el també seu "temps de lliure activitat creativa", tot i que en una concepció moderna ambdós podrien conjuntar-se (segons quina fos la perspectiva que els encarés). Però la complexitat d'aquest problema, i el requeriment d'hores d'estudi que en ell s'albira, em fa desistir de tractar-lo en profunditat en aquest treball, per bé que sí considero important enunciar-lo, en parlar de la posició del marxisme ortodoxe.

En qualsevol cas, les primeres passes del pensament socialista en aquesta qüestió no demostren haver-se configurat com a pensament reactiu a les directrius burgeses, o en tot cas ho van fer cercant la pròpia diferenciació envers la burgesia a partir d'una ètica productivista de classe que impregnà bona part d'aquests corrents de pensament, i es transmetrà al que es pretendrà com a "cultura obrera". En el fons, aquesta cultura obrera no feia més que secundar la captura productivista dels temps de la vida, en legitimar la centralitat del temps de treball productiu.

---

<sup>115</sup> Ascher, F. (1978): "A la recherche du temps libre. Propositions pour l'analyse des pratiques de loisir". A *La Pensée*, núm. 199.

<sup>116</sup> Marx, K. (1991) [1844]: *Manuscrits econòmico-filosòfics*. Barcelona, Edicions 62.

<sup>117</sup> Marx, K. (1998) [1867]: *El capital*. Madrid, Siglo XXI.

Aquesta postura, malgrat la seva contundència, evolucionarà amb el temps, i anirà assumint paulatinament la reivindicació d'un temps "lliure", a mesura que prengui consciència del caràcter explotador dels temps de treball productiu i de l'abusiva captura dels temps de la vida que suposaven per a les famílies de les classes treballadores. De fet, un dels esberlaments que tindrà aquesta doctrina de pensament, vindrà justament del gendre de Marx, Paul Lafargue, qui sí establirà una distinció entre el temps "lliure" i el lleure, tot dient que el primer és molt més propi -per assignació- de la burgesia que del proletariat, el qual el que ha de reivindicar és el segon, el dret al lleure i a la mandra<sup>118</sup>. Alhora, abjura de la idealització del treball que creu manté equivocadament la classe obrera, ensarronada per la burgesia i el pensament il·lustrat acòlit de forma que l'han abocat a una dolorosa societat del treball mitjançant la glorificació del productivisme<sup>119</sup>.

Però a Lafargue no li faran gaire cas i de fet serà objecte de burles per part d'altres pensadors socialistes. En aquella època res no amenaçarà seriosament la vigència de la productivista i entronitzadora del treball<sup>120</sup>, sovint excloent i estigmatitzant a tothom qui anés en contra d'aquesta norma. Aquesta postura la trobem en múltiples corrents de pensament, tant de tradició liberal com de tradició obrerista, bona part de les quals maldaran per condemnar l'ociositat<sup>121</sup>.

La captura dels temps de la vida pel temps de treball productiu no serà únicament un fet material, sinó que es produirà també a nivell psicosocial. Ja hem vist com la ideologia productivista i d'estigmatització del lleure esdevingué hegemònica en les primeres societats industrials, fins al punt de colonitzar fins i tot l'estil de vida i costums de no poques persones procedents de la burgesia, i de bona part de la classe treballadora.

Les conseqüències no es faran esperar, i bona part dels individus (en especial els homes) de la societat industrial vehicularan la seva identitat personal i social mitjançant el treball productiu. Com dirà aquella frase emblemàtica: "som el que fem". I el subjecte restarà unidimensionalitzat i només sabrà ser allò que fa en el seu temps de treball. Aquest reduccionisme personal explicarà les depressions que afectaven els homes (que no les

---

<sup>118</sup> Lafargue, P. (1973): *El derecho a la pereza*. Madrid, Fundamentos.

<sup>119</sup> Rul-lán, G. (1997): "Del ocio al neg-ocio... y otra vez al ocio". A *Papers*, núm. 53, pàgs.: 171-193.

<sup>120</sup> Tremblay, D.G. (1990): *L'emploi en devenir*. Québec, Institut Québécois de Recherche sur la Culture.

<sup>121</sup> Tabboni, S. (1989): *La rappresentazione sociale del tempo*. Milà, Franco Angeli.

dones) quan es jubilaven, o quan es quedaven sense feina durant molt de temps. A tal efecte, resulta particularment il·lustrativa la recerca que va tenir lloc a la vila austríaca de Marienthal que va fer un equip dirigit per Paul Lazarsfeld<sup>122</sup>. En ell es mostren els devastadors efectes que sobretot en els homes adults aturats de llarga durada va tenir la seva condició. Curiosament, les dones no es van veure afectades de la mateixa manera, en no ser tan unidimensionals, ja que elles continuaven tenint ocupacions en l'àmbit de la llar, i per tant la seva identitat depenia de més àmbits que la dels homes. D'altra banda, del treball domèstic-familiar, les dones mai no es jubilen, i com que sempre continuen fent, també poden continuar essent el que fan.

La inicial captura dels temps de la vida serà tan ingent que pràcticament no deixarà lloc al temps i a les activitats de lleure, les quals es convertiran en un element menor i marginal de l'estructuració dels temps de les primeres societats capitalistes. No hi haurà, per tant, una valorització del lleure, més enllà de considerar-lo el temps d'esbarjo estrictament necessari per tal de descansar i recuperar forces per tornar a la roda del treball. En canvi, el treball productiu sí serà valoritzat i esdevindrà l'eix definitori d'aquella societat. En definitiva, es crearà –i profusament– una rica cultura del treball (productiu), mentre que no hi haurà una cultura del lleure, més enllà dels continguts propis del lleure infantil i d'alguns incipients casos en les classes altes que per la seva posició socioeconòmica se'l podien permetre. A nivell sistèmic, però, aquest terreny restarà clarament subdesenvolupat.

## **6.2. La captura consumista del temps de lleure**

Lafargue (i altres autors, com el novel·lista Robert L. Stevenson) no van tenir gaire ressò, quan defensaven el temps de lleure. Però malgrat tot, el periple justificador del lleure no havia fet més que començar. Amb el pas del temps, trobaria una certa legitimació com a temps necessari per al descans i la recuperació de forces, per tal de reiniciar posteriorment el procés productiu. D'aleshores ençà, tímidament hi haurà autors que veuran el lleure com un conjunt d'activitats no només plenament vàlides, sinó que també imprescindibles per a la pròpia "realització de la persona", perspectiva en la que acabaran convergint les distintes

---

<sup>122</sup> Lazarsfeld, P.; Jahoda, M.; Zeisel, H. (1996) [1933]: *Los parados de Marienthal*. Madrid, Ediciones de La Piqueta.

corrents de pensament. Ara bé, fixem-nos que s'entenia el lleure, en el millor dels casos, com un complement del treball productiu. Però en la mesura en que se'l planteja com un temps que en major o menor mesura ha de ser abastable per a tothom, el lleure esdevé un "fet social total", en el sentit de Mause. És a dir, un fet que es troba mediatitzat per tota l'estructura social, amb diverses influències de caràcter recíproc, cosa que fa que el fenomen es faci extremadament complex<sup>123</sup>.

El camí per arribar-hi, però, serà un camí llarg i sovint penós. Penso que la visió d'un debat superador de la divisió del pensament liberal-obrerista, per desembocar en un *tour de force* entre les tesis productivistes i les partidàries del lleure, ens allunyaria d'una visió fidedigna del que va passar. En el fons, crec que no es pot discutir el fet objectiu que el primer pas en el llarg camí del reconeixement d'un temps personal mínim per a tothom no vindrà fins les primeres reduccions del temps de treball productiu, mercés a les primeres regulacions jurídiques en aquest terreny. Primeres regulacions, però, que van trigar molt en arribar, i que tingueren un elevat cost entre els i les membres de la classe obrera, ja que cal incidir en el fet que aquests canvis mai no van ser graciosament atorgats pels Estats liberals clàssics, sinó que van ser un dels productes de llargs i sovint esfereïdors i sagnants episodis de lluita obrera.

Les primeres limitacions horàries originades per la lluita obrera, però, s'obtingueren en les jornades dels infants, els adolescents i les dones<sup>124</sup>. Les primeres reduccions d'aquest tipus daten de 1833, a Gran Bretanya, on s'assoleixen per primer cop jornades de 8 hores, però només pels menors de 13 anys. Cap a mitjans del segle XIX, la generalització de les jornades limitades per a dones i nens provoca, en la pràctica, la tendència a uniformitzar les jornades dels treballadors adults a 12 hores diàries. Tot i que la reivindicació de les 8 hores ja és d'aquella època (ho proposa el Congrés de la Primera Internacional del 1866, i ho secunda el Congrés Socialista Internacional de 1889), fins poc abans de la I Guerra Mundial, les jornades habituals giraran a l'entorn de les 10 hores diàries a la majoria dels països occidentals, i en alguns llocs encara regiran les 12 o 11 hores. Si des de 1860, la setmana laboral de 60 hores era usual als Estats Units, fins el 1900 no s'instaurarà a Europa. Les regulacions reductores de la jornada laboral, però, eren més producte de la

---

<sup>123</sup> Negre, P. (1992): "Ideas para una teoría social del ocio". A *Perspectiva Social*, núm. 31, pàgs. 73-94.

<sup>124</sup> Gubern, R. (2000): *El simio informatizado*. València, Centre d'Estudis Vall de Segó.

paulatina conscienciació per part de la societat de l'abús extensiu de la captura productivista dels temps en determinats col·lectius especialment fràgils, que no com a conseqüència de la crisi del model productivista.

De fet, inicialment la reivindicació de les 8 hores es predicava sota el lema de “8 hores de treball, 8 hores de descans, i 8 hores d'educació”, essent el lema capdavanter de múltiples mobilitzacions socials. Com veiem, no es parla obertament del lleure. Aquesta voluntat d'adquisició d'educació i cultura de la classe treballadora va anar lligada a l'extensió del sindicalisme, que en el seu moment es planteja la qüestió del què fer amb el temps de lleure que pugui derivar de l'alliberament d'hores del treball productiu<sup>125</sup>. La Conferència Internacional de la Societat de Nacions de juny de 1919 tractarà sobre la durada del treball i sobre els lleures, i el Congrés de Lieja de 1930 adoptarà la primera comissió internacional dels lleures. Malgrat tot, molts dels intents d'implicar als treballadors/es en el que podríem anomenar com a lleure cultural no reeixiran, de manera que amb el temps la reivindicació de 8 hores d'educació esdevindrà “8 hores de lleure”, en genèric.

Curiosament, però, una dels esdeveniments clau en la reducció de jornada tingué lloc quan Henry Ford –gens filàntrop i ferotge perseguidor dels sindicats obrers– va anunciar la jornada de 8 hores a la seva fàbrica, el 1914, tot dient que vinculava jornada i productivitat. A França, la jornada de 8 hores (per 6 dies) s'aprovaria el 1919, mentre que amb el Front Popular, el 1936, es viuria una breu experiència de setmana laboral de 40 hores, a 8 hores per 5 dies, estroncada per l'esclat de la II Guerra Mundial. Després de la guerra, i mercès a les lluites sindicals per la implantació efectiva de la jornada de 8 hores per 5 dies, entre els anys 50 i 70 s'inicià un camí inexorable cap a la generalització de la setmana laboral d'entre 40 i 45 hores, per viure noves reduccions en la dècada dels 70 i 80, dècada aquesta darrera en la que arreu d'Europa ja s'havia generalitzat la setmana laboral de 40 hores – jornada oficial, cal entendre– i els 30 dies anuals de vacances pagades. Així, des dels inicis de la Revolució Industrial, s'havia passat de les 4000 hores de treball anuals, a les 1800. La qual cosa no va obstar per a que la Confederació Europea de Sindicats advoqués per avançar ja cap a la setmana laboral de 35 hores, el 1976, obrint una nova etapa en les reivindicacions sobre el temps de treball<sup>126</sup>.

---

<sup>125</sup> Kaes, R. (1971): “Una conquesta obrera”. A DD.AA.: *Ocio y sociedad de clases*. Barcelona, Fontanella.

<sup>126</sup> Gubern, R.: *Op.cit.*

La pretesa desaparició de les classes ocioses (desaparició que serà real a un nivell sistèmic, mantenint-se certes excepcions com a mera rèmora i supervivència del passat), es data rera la Revolució Industrial, en paral·lel a la universalització del treball<sup>127</sup>. Mentre aquest procés tindrà lloc, al mateix temps s'institucionalitzarà la separació entre els diferents temps, degut a que a l'organització del treball aplicada en l'època referida li era més funcional una separació entre el temps de treball, el temps de satisfacció de les necessitats individuals, i el temps "lliure" -entès com a excedent sobrant dels altres dos, temps residual per excel·lència-. Doncs bé, seran les reivindicacions obreristes les que plantejaran també la universalització del lleure (restant aquest vinculat al temps lliure), i la seva extensió -al menys nominal i *a priori*- a totes les classes socials. Prova inequívoca d'aquesta evolució i de l'anhel d'una democratització del lleure serà el fet que, el 1920, la mateixa Organització Internacional del Treball (OIT) organitzarà el primer congrés internacional sobre el temps "lliure" dels treballadors, al qual assistiran 300 representants d'un total de 18 estats. Tanmateix, episodis com el de Henry Ford ens parlen d'una aliança que resultarà clau per tal de que el sistema permeti el desenvolupament d'un cert temps de lleure universal: Ford va descobrir la simbiosi entre el capitalisme industrial i el consum de masses.

Probablement van ser les lluites obreres les que forçaren una primera democratització del lleure, però el descobriment del consum de masses va ser un bon catalitzador. Serà en la mesura que es desenvolupi una indústria del lleure que es positivitzarà com més va més la tinença de temps de lleure disposició personal. Són coetànies a aquest desenvolupament les teories que parlen de com el temps de lleure pot ser emprat per la persona per a realitzar-se com a ésser humà, sobretot a partir de Riesman i de Friedmann (aquest darrer arriba a parlar d'una "revolució interior"<sup>128</sup>). Seguint aquesta línia, podem arribar fins al mateix Keynes, qui preconitzà una reducció de la jornada de treball vinculada a un lleure "democratitzat", i en el seu article *Les possibilitats econòmiques dels nostres néts* arribà a augurar una jornada de treball de 15 hores setmanals cap a l'any 2030<sup>129</sup>.

---

<sup>127</sup> Gil Calvo, E.; Menéndez, E. (1985): *Ocio y prácticas culturales de los jóvenes*. Informe Juventud en España. Madrid, Ministeri de Cultura.

<sup>128</sup> Friedmann, G. (1970): *La puissance et la sagesse*. París, Gallimard.

<sup>129</sup> Keynes, J.M. (1963) [1930]: "Economic Possibilities for our Grandchildren". A Keynes, J.M.: *Essays in Persuasion*. Nova Iork, W.W.Norton & Co., pàgs.: 358-373.

És remarcable el ràpid aprofitament que farà el capitalisme de la reducció de la jornada laboral i de l'augment del poder adquisitiu de la classe treballadora, en mercantilitzar sistemàticament el temps de lleure per tal que esdevingui un temps per al consum, mitjançant l'establiment d'un potent operatiu de construcció d'activitats de lleure pensades de cara al mercat. De manera que l'alliberament de temps disponible de l'esfera productiva esdevingui en tot o en la seva major part un temps de lleure consumista. El cercle sistèmic es tanca així de manera sinèrgica: hom treballa per a guanyar uns diners que ha de poder consumir durant el seu temps lliure en activitats de lleure convenientment mercantilitzades.

Podem sospitar que l'impuls que es va donar a la reducció del temps de treball no va ser únicament econòmic, sinó que va tenir molt a veure amb raons polítiques. I fins i tot geopolítiques. Sobretot, perquè el conflicte era més profund –a l'igual que les contradiccions del sistema– i circul·lava en paral·lel a la qüestió de les desigualtats i de la necessitat de redistribució dels recursos. Les batalles guanyades del sindicalisme, i a partir d'un moment donat l'aparició i posterior consolidació de la URSS i la consegüent amenaça del comunisme com alternativa sistèmica, esdevingué un camp abonat per a que el capitalisme imperant hagués de rebaixar la seva duresa i els seus abusos. Hi haurà d'altres factors catalitzadors de canvis en el paradigma, com la gran crisi de 1929, l'aparició de les teories de Keynes com a recepta per a la salvació del capitalisme a canvi d'humanitzar-lo, i paradoxalment la guerra contra un feixisme inicialment impulsat pels poders fàctics del sistema i que se'ls havia anat de les mans. El gir definitiu dels esdeveniments es produirà precisament un cop acabi aquest conflicte bèl·lic.

El context històric dels països occidentals després de la II Guerra Mundial és un context peculiar. En acabar la guerra, i com a fruit d'un pacte entre la democràcia cristiana i la socialdemocràcia europees occidentals, es generalitza l'Estat del Benestar com a sistema econòmic i polític de referència, el qual dóna lloc a un capitalisme amb més social, on es redistribueix parcialment la riquesa, i es combaten així fins a un cert punt les desigualtats socials. El corporatisme i la rutinització dels conflictes d'interessos entre patronal i sindicats, tot institucionalitzant la negociació i el pacte, fan que la conflictivitat social que havia caracteritzat els règims polítics occidentals des del segle XIX fins als anys de preguerra no es reproduïxi en aquesta nova societat. Es promou llavors ja obertament la cultura del consum de masses, on el fet que els propis treballadors siguin consumidors pot

esdevenir un estímul addicional per un capitalisme menys desigual i amb importants mecanismes de redistribució dels recursos. La voluntat política adient (ja fos per principis o com a mecanisme de defensa intel·ligent), el clima de relativa pau social, la perllongació d'un període sense conflictes bèl·lics a Occident, els avenços tecnològics que provoquen un augment de la productivitat, el consum de masses anteriorment esmentat, l'aplicació de les receptes keynessianes per a l'economia, i la protecció social que l'Estat garanteix per a les situacions humanament més compromeses, fan que l'economia creixi com mai abans no ho havia fet fins aleshores.

Una de les conseqüències més prominents serà l'augment de la capacitat adquisitiva de les masses treballadores, fet que dispara el consum, que al seu torn, genera riquesa... en una mena de cercle virtuós, tal com efectivament s'havia predit. Si a l'augment gairebé generalitzat del poder adquisitiu de la població li afegim les pressions sindicals i polítiques dirigides a reduir el temps de treball, i la legislació protectora de l'Estat Social, el que trobem és que dels anys 50 als anys 70 l'economia creix a totes les societats occidentals (a Europa ajudada per l'estímul del Pla Marshall), i com que es redistribueix de forma considerable, creixen també la renda disponible de les famílies i la seva capacitat de consum. Com que bona part del consum –a més dels béns materials– anirà a parar al lleure, que ara a més té més temps per a ser gaudit, s'expandeix sensiblement la indústria del lleure i de l'entreteniment. Per a qualsevol que llavors s'ho mirés des d'una perspectiva històrica tot semblava apuntar a que el futur depararia una paulatina reducció del temps de treball productiu mercès a la mecanització dels processos i als avenços tecnològics en general, constants augments de la capacitat adquisitiva de la població per efectes de la redistribució, i constants augments del temps de lliure disposició personal (i amb ell, dels temps de lleure). Un context així podia ser una mina, si s'integrava el temps de lleure en el mercat i en la societat de consum capitalista.

En realitat, el sistema va reaccionar com calia esperar. La reducció de la jornada laboral, i la seva limitació per llei a Occident va donar lloc a un temps de no-treball obligat que constituïa tot un nínxol de mercat. Calia, doncs, aprofitar l'oportunitat, i aparegué la indústria del lleure, que va dissenyar diferents tipus de lleure per a poder ser consumits. Això no necessàriament havia de ser negatiu, ja que va servir per exemple per a desenvolupar mitjans (cinema, música, teatre, televisió) que van fer arribar als individus el



lleure cultural, juntament amb el lleure comercial o de simple entreteniment<sup>130</sup>. D'altra banda, amb l'adveniment dels Estats del Benestar i el creixement econòmic experimentat per aquests fins a mitjans de la dècada dels 70, l'augment dels salaris permetrà un increment del consum de lleure en pràcticament totes les capes de la població, però també es generarà un lleure desmercantilitzat, de caire sobretot cultural i promogut per les institucions estatals. En aquest sentit, es va viure una veritable revolució amb la irrupció de la televisió i dels canals en obert, tant estatals com privats. Per tant, al costat d'un lleure mercantilitzat, hi conviurà un lleure desmercantilitzat, que serà de franc i que donarà lloc a un cert grau d'universalització d'alguns tipus de lleure.

Tot i amb això, la part mercantilitzada del lleure és ingent, si la comparem amb la part desmercantilitzada de promoció estatal. És per això que crec que es pot parlar d'una segona captura del lleure. A la captura productivista inicial del temps de lleure (ara en retrocès per la reducció de la jornada laboral), se li va afegir una captura consumista del temps de lleure. La cultura del lleure que es va generar a Occident, i que va anar de bracet del desenvolupament de la indústria del lleure per raons òbvies, és una cultura del lleure eminentment consumista. Al final, hom allibera temps de treball per al seu lleure, però és incapaç de dur-lo a terme si no ho fa mitjançant un acte de consum. A tant més lleure mercantilitzat que hom consumeixi, més diners li caldran, i per tant, més necessitat hi haurà de treballar. Com veiem, el productivisme promou el consumisme, i al seu torn, el consumisme promou el productivisme, en una simbiosi total.

Pel sistema, no deixa de ser un cercle virtuós. Al capdavall, a partir d'un cert estadi evolutiu el mateix lleure de consum contribueix a fer de motor del capitalisme, tot creant riquesa. Però la mateixa expansió virtuosa de la indústria del lleure ha inhibit en part la creació d'una cultura del lleure diferent, menys consumista. No és que aquesta cultura alternativa no hi sigui, sinó que de sempre ha tingut un paper minoritari en la societat.

Que la major part de les activitats de lleure estàndard siguin de pagament comporta, en el seu moment, una nova divisòria social, que separa aquells qui tindran recursos suficient com per a comprar lleure de consum, d'aquells que hi tindran menys accés a causa de la

---

<sup>130</sup> Que amb el pas del temps, es faci palès un gir cap a allò hedonista, superficial i fins i tot morbós o escandalós és una deriva dels espectacles audiovisuals que podria no haver estat així; en tot cas, és una altra discussió.

seva situació socioeconòmica més precària. Els més potentats tendiran a fer més ús del lleure mercantilitzat i per contra els menys potentats hauran de conformar-se amb el lleure de consum de gamma baixa (que també serà oportunament creat pel sistema) o bé desenvolupar una cultura de classe amb alternatives de lleure passiu parcialment desmercantilitzat (com veure la televisió, per exemple; és el que notaran els estudiosos del lleure i l'estructura social, com hem vist en epígrafs anteriors).

El que resulta paradoxal és que qui més treballa i consegüentment més diners ingressa sovint no té prou temps per a emprar-lo en activitats de lleure de consum; en canvi, qui menys treballa sí que disposa de més temps de lliure disposició personal, però tenen pocs ingressos. En estar tan abduïts per la societat de consum, aquestes persones no saben què fer del seu temps de lleure, perquè els seus referents s'orienten gairebé exclusivament al lleure de consum, que no poden sufragar. És lògic el que es troba en multitud de recerques: que prefereixin fer hores extraordinàries a una eventual reducció de jornada i de salari, per molt que això els permeti alliberar temps de lleure, ja que aquest temps de lleure per a ells no té valors si no és en termes de consum.

La doble captura és, doncs, asimètrica, però complementària. En els segments socials d'ingressos mitjans i elevats, sol passar que la reducció del temps de treball productiu es tradueix en un major consumisme del lleure mercantilitzat. Per tant, l'atenuació de la captura dels temps de la vida pel temps de treball productiu comporta una major captura del temps de lliure disposició personal per al lleure de consum. En canvi, en els segments econòmicament febles, el potencial de captura consumista del lleure és força limitada, i com a conseqüència –i també en part degut al subdesenvolupament d'una cultura del lleure alternativa al lleure de consum– els individus que hi pertanyen no sabran massa què fer, amb més unitats de temps de lliure disposició personal, i acabaran emprant aquest temps per a treballar addicionalment. Amb la qual cosa veiem que allà on no pot arribar la captura consumista del lleure, augmenta la captura del temps de treball productiu sobre el temps de lliure disposició personal.

Amb la captura consumista del lleure l'equació queda prou clara: si hom vol fruit del lleure, caldrà pagar-lo, i aleshores li caldran diners, que haurà de treure dels temps de treball. En el mercat, difícilment hi ha lleure per a qui no té diners, i per tant no és un lleure

pensat per a qui no treballa. De bell nou, quasi el lleure és la conseqüència lògica del treball productiu. Es treballa per a poder sufragar el lleure de què hom gaudeix en el seu temps de lliure disposició personal, justament quan no treballa. Així, el lleure es vincula directament amb el consum(isme), que al seu torn el vincula indirectament amb el temps de treball productiu, en tant que aquest proveeix de recursos per a poder consumir. O dit d'una altra manera: productivisme i consumisme es reforcen mútuament.

Històricament, doncs, tant el temps de lliure disposició personal com el lleure han estat sotmesos a sengles captures per part del productivisme i del consumisme. Per part del productivisme, com hem anat veient en les pàgines anteriors, la captura s'ha traduït en una fagocitació del temps de la vida que en la societat industrial va convertir el temps de lliure disposició personal en un temps de caràcter residual. Només amb les lluites socials, amb l'expansió econòmica del mateix sistema capitalista, i amb la transició cap a la societat postindustrial, trobarem un alliberament parcial dels temps de la vida i un increment substancial del temps de lliure disposició personal. Però aleshores el lleure, emergit com un fenomen cada cop menys residual, quedarà capturat en molt bona part per la societat de consum i per la indústria del lleure, reduint les possibilitats del mateix a un lleure de consum, i empobrint-se així la cultura del lleure, precisament per la seva captura consumista. Hi haurà també un lleure alternatiu, però serà minoritari, quan no marginal. Durant els 30 anys de desplegament de l'Estat del Benestar que van des de la dècada dels 50 fins a finals de la dècada dels 70, es viurà una època daurada d'expansió del lleure de consum, i dels marcs temporals necessaris per al seu creixement, de manera paral·lela a un parcial alliberament de temps procedent de la reducció de la jornada laboral. Aquest context, especialment durant els 50 i els 60 —que és quan més embranzida agafa— permet explicar el sorgiment d'una de les darreres utopies del segle XX.

### **6.3. La predicció d'una civilització del lleure**

El trinomi format pels desenvolupaments tecnològics que incrementen la productivitat per hora treballada, junt amb la força de les lluites sindicals i polítiques igualitaristes en el marc dels Estats del Benestar, i la relació funcional que s'estableix entre més la conjunció

de més lleure i més capacitat adquisitiva i la societat de consum, van fer que hom cregués veure clarament les condicions cap a un avanç inexorable cap a una jornada de treball cada cop més reduïda. D'aquesta manera, la sociologia del lleure, des de finals dels 50 i en particular a inicis dels 60, va viure una eclosió com a disciplina, com ho demostra el fet que datin d'aquesta època bona part dels escrits que es pregunten per la utilització dels lleures (essent summament crítics amb el lleure consumista ja advertit com a recurrent), i per la tendència dels temps socials (i en particular del temps de lliure disposició personal) en el futur immediat. Tot això donà lloc a una multiplicitat de literatura teòrica escrita sovint sota orientacions prospectives.

La construcció teòrica que aleshores es fa sobre el “temps lliure” (o el temps de lleure, ja que ambdós termes s'empren quasi sempre indistintament), des d'alguns corrents doctrinals manté un enfocament que assumeix una perspectiva emancipadora, veient-lo com un temps que serà progressivament apropiat per l'individu, i que imposarà la seva hegemonia en detriment dels temps de treball (que primerament, recordem, solen veure's circumscrits al que hem distingit com a treball productiu).

Aquests corrents optimistes tenen lloc, en paral·lel, tant a Europa com a Amèrica del Nord, i arriben a les mateixes conclusions, tot i que apliquen les recerques a les realitats locals de cada continent. Per la meua banda, interpreto aquesta circumstància com un índex més de que la tendència de pensament era comuna –una mena de “pensament únic”– i receptora d'una situació socioeconòmica estesa globalment (per bé que circumscrita a Occident) i especialment procliu a proporcionar *inputs* que fessin pensar en aquests termes.

Un dels iniciadors d'aquestes tesis a Europa fou Dumazedier<sup>131</sup>, el 1962. En la seva recerca teòrica, l'autor va formular una pregunta clau, quan es plantejà si l'esdevenidor ens portaria al que anomenà una “civilització del lleure”. Tot i que inicialment ho formulava com a pregunta oberta, era una pregunta retòrica. De fet, ell mateix contestaria més endavant a aquesta mateixa pregunta en forma clarament afirmativa, tot defensant que el futur immediat depararia un increment continuat del temps de no-treball productiu (que l'autor identifica amb el “temps lliure”).

---

<sup>131</sup> Dumazedier, J. (1962): *Vers une civilisation du loisir?*. París, Ed. du Seuil.

Dumazedier establia una estreta dependència entre aquest fenomen i factors com el progrés tècnic, el creixement de la productivitat i l'acció col·lectiva dels treballadors<sup>132</sup>. Va arribar a creure que la societat occidental estava a les portes del que anomenà una “revolució silenciosa”, parafrasejant Inglehart. Una “revolució” que seria de caràcter eminentment cultural, i que capgiraria l'ordre temporal existent fins el moment<sup>133</sup>.

Al continent europeu, i en particular a França, aquesta línia tingué ràpidament un gran nombre de seguidors, molts dels quals van especular fins i tot amb prospectives (algunes d'elles amb un rigor més que dubtós) que calculaven la jornada laboral tipus del futur, i fins i tot el còmput global d'hores de treball de les persones. A tall d'exemple, Fourastié propugnava la factibilitat imminent d'una jornada de 35 hores setmanals durant 40 setmanes per any<sup>134</sup>, en el conegut càlcul de 40.000 hores de treball que hauria de contenir l'historial laboral d'una vida humana mitjana o tipus.

Aquesta mena de càlculs, però, també s'havien fet a l'altre costat de l'Atlàntic, al continent americà. De fet, dos anys abans de l'escrit inicial de Dumazedier, el 1960, Clawson feia una predicció a partir de la qual afirmava que, en entrar al segle XXI, el ciutadà mitjà dels Estats Units treballaria entre 25 i 30 hores setmanals<sup>135</sup>.

La borratxera de xifres, però, opino que cal entendre-la com un epifenomen de la percepció per part de la majoria de teòrics i pensadors de que la nova situació estava presidida per l'expansió del temps de no-treball en detriment del temps de treball (productiu), i per un incipient context d'emergència del propi temps de lliure disposició personal com a temps amb significació i continguts propis, i no merament com un temps residual i marginal, en la cultura occidental.

Efectivament, les principals línies interpretatives consideraven que el treball (productiu) estava deixant de ser una necessitat, que es començava a desvaloritzar i que en la tria del mateix cada cop guanyava més importància la vocació o l'interès professional que es

---

<sup>132</sup> Dumazedier, J.: "Éléments de sociologie différentielle et prévisionnelle du loisir", a *Actes du VI Congrès International de Sociologie*, Evian, setembre de 1966.

<sup>133</sup> Dumazedier, J. (1988): *Révolution culturelle du temps libre, 1968-1988*. París, Méridiens.

<sup>134</sup> Fourastié, J. (1965): *Les 40.000 heures, inventaire de l'avenir*. París, Laffont-Gauthiers.

<sup>135</sup> Clawson, M. (1960): "How much leisure now and in the future?", a *Leisure in America: Blessing or Curse?*, pàgs. 1-20. Filadèlfia, American Academy of Political and Social Sciences.

tingués en l'activitat a desenvolupar. En contraposició a aquesta situació, el lleure, per la seva banda, creixia i es conformava com una activitat on l'individu esdevenia realment lliure per a escollir què volia fer, i fer-ho de forma espontània<sup>136</sup>. A aquest moment històric pertany l'encunyació de frases com la de que: “l'*homo ludens* ha succeït l'*homo faber*”<sup>137</sup>, on el que implícitament es vol sentenciar és la relegació del treball pel lleure, i en conseqüència, del temps de treball pel temps de lleure disposició personal. En aquest punt, m'agradaria remarcar també com s'insinua un lleure consistent en activitats bàsicament lúdiques, de joc basat en la diversió i l'entreteniment.

Sens dubte, aquesta va ser una època d'excessos. La consigna imperant era el quasi immediat adveniment d'una societat igualitària de classes mitjanes d'on emergiria un ésser humà alliberat del treball i plenament lliure<sup>138</sup>. S'arribaran a escriure, fins i tot, autèntics tractats (ja inequívocament utòpics) emmirallant-se en la societat de l'Atenes clàssica, i reivindicant-ne una rèplica adaptada al món modern<sup>139</sup>.

Més centrades, en canvi, em semblen algunes tesis provinents d'una part de la doctrina economista, la qual postulava que la disminució del temps de treball productiu està indissociablement vinculat al creixement econòmic d'una societat donada, a partir del concepte d'utilitat marginal decreixent de la renda, pel qual en determinats nivells de riquesa, es desvaloraria l'increment de la renda monetària, per transferir una major valoració a l'increment del temps de lleure<sup>140</sup>.

També interessants resulten les tesis de Gershuny<sup>141</sup>. L'autor correlaciona el fenomen de l'increment del temps de lleure disposició personal de tota la població en general amb el creixement econòmic experimentat en el període que va de la dècada els 60 fins a entrats els 80, però inverteix la tradicional relació que establia Keynes, ja que considera que ha estat precisament l'increment del temps de lleure el que ha propiciat bona part del

---

<sup>136</sup> Anderson, N. (1961): "The Work-Leisure Dichotomy", a *Work and Leisure*. Londres, Routledge.

<sup>137</sup> Uytterhoeven, H. (1968): "¿Es la expansión económica una condición necesaria para la civilización del ocio?", a DD.AA.: *La civilización del ocio*, pàgs. 131-150. Madrid, Guadarrama.

<sup>138</sup> Bell, citat a Lalive d'Epinay *et alt.* (1983): *Temps libre*. París, Favre.

<sup>139</sup> Lanfànt, M.F. (1978): *Sociología del ocio*. Barcelona, Península.

<sup>140</sup> Keynes, J.M. (1983): "The Economic Prospects for our Grandchildren". A *Essays in Persuasion*. Cambridge, Harvard University Press.

<sup>141</sup> Gershuny, J. (1991): "El crecimiento económico y el cambiante equilibrio entre trabajo y ocio". A *Información Comercial Española*, núm. 695, pàgs. 49-61.

creixement econòmic enregistrat en les societats de referència, i no a l'inrevés. El seu argument es basa en les necessitats derivades dels increments de la productivitat en una societat que vol mantenir els seus nivells d'ocupació, per a la qual cosa cal ajustar el creixement del seu consum de béns i serveis a les taxes de creixement de la productivitat del treball. Descartat (per les limitacions pròpies que comporta) l'increment de la intensitat del consum per hora, Gershuny afirma que l'equació es resol de manera òptima reduint el temps de treball i augmentant en paral·lel el temps de lliure disposició personal, circumstància que entèn que implicarà un augment del consum de béns i serveis en consonància amb l'augment de les activitats de lleure. És d'aquesta manera com la reducció del temps de treball productiu provoca un creixement econòmic estable, alhora que de passada permet el manteniment del nombre de llocs de treball.

Però les tesis que destaquen l'emergència del temps lliure amb vocació relativament universalista i posen l'incís en la civilització del lleure com a *desideratum* darrer, tendeixen a infravalorar el pes específic del canvi cultural, així com el nivell real de democràcia i la capacitat del sistema polític i de les seves elits de substreure's a la influència (i àdhuc cooptació directa) dels poders fàctics econòmics i financers. Aquelles tesis deriven la nova societat i l'emergència del temps de lliure disposició personal i el lleure gairebé exclusivament de les conseqüències de l'augment de la productivitat i de les possibilitats del consum de masses<sup>142</sup>, així com en la consideració d'un nou imaginari social on el lleure ha esdevingut un dels eixos centrals<sup>143</sup>. Però no tenen en suficientment en compte la potència reactiva dels actors econòmics que integren les classes dominants.

Pels corrents teòrics que hem esmentat fins ara, l'evident emergència del temps de lliure disposició personal s'havia vist en clau essencialment optimista, fins el punt de donar peu a la confecció d'escenaris utòpics. Però més enllà d'albirar civilitzacions ocioses, la pedra angular d'aquestes teories va ser la revisió que van fer de les relacions entre el temps de treball productiu i la resta de temps socials, singularment el temps de lleure.

Evidentment, la relació entre el temps de treball productiu i el temps de lliure disposició personal formava part d'una disjuntiva. L'expansió de l'un, fins aquell moment

---

<sup>142</sup> Feldheim, P. (1968): "Problemas actuales de la sociología del ocio", a DD.AA.: *La civilización del ocio*, pàgs. 197-212. Madrid, Guadarrama.

<sup>143</sup> Lanfant, M.F. (1978): *Op.cit.*

acostumava a significar la regressió de l'altre. D'aquesta manera, la puixança del lleure, que al seu torn necessitava de més quantitat de temps de lliure disposició personal, havia de venir per força replicada per la disminució (alguns autors hi van voler veure el declivi) del temps de treball productiu. Els postulats d'aquestes vessants doctrinals mantingueren que l'evolució del temps de lliure disposició personal com a temps emergent es dirigia fermament al capgirament de les relacions estructurants entre els temps socials. Si fins aleshores ningú no discutia que el temps de treball productiu fos el temps fort, el temps hegemònic i estructurant per excel·lència de tota la societat, a partir d'aquell moment se li començà a disputar la seva condició de nucli central a l'entorn del qual giraven les vides quotidianes de les persones<sup>144</sup>. A partir d'ara, el temps de treball productiu, que havia estat un dels principals factors d'integració i cohesió social, estava en crisi i anava camí de perdre aquest rol en benefici del temps de lliure disposició personal i en concret del temps de lleure<sup>145</sup>.

Els casos extrems d'adscripció a aquesta tesi, enmig d'una mena d'eufòria antiproductivista, arribaren a augurar una autèntica revolució social consistent en la translació completa del centre gravitatori estructurant dels temps de les nostres vides quotidianes, i defensaren que el temps de lliure disposició personal i en ell les activitats del temps de lleure esdevindrien en un futur proper l'autèntic temps hegemònic, desplaçant en aquesta funció al temps de treball productiu, que passaria a ser un temps secundari<sup>146</sup>.

En contraposició a aquestes teories, hi va haver corrents doctrinals mantingueren una postura diametralment oposada. Consideraven que les característiques intrínseques del sistema industrial no permetien ni tan sols albirar canvis en la direcció propugnada pels corrents que apostaven per l'expansió del temps de dedicació al lleure<sup>147</sup>. Reafirmaven amb fermesa la continuïtat i àdhuc consolidació del temps de treball productiu com a referent essencial de sentit i en conseqüència com a principal temps estructurant<sup>148</sup>, i denunciaven el que al seu entendre constitueïa una greu confusió: veure la civilització tecnològica com

---

<sup>144</sup> Hörning, L.H.; Gerhard, A.; Michailow, M. (1995): *Time Pionners: Flexible Working Time and New Lifestyles*. Cambridge, Polity Press.

<sup>145</sup> Offe, C. (1992): *La sociedad del trabajo*. Madrid, Alianza Editorial.

<sup>146</sup> Sue, R. (1982): *Vers une société du temps libre?*. Paris, PUF.

<sup>147</sup> Galbraith, J.K. (1985) [1967]: *El nuevo Estado industrial*. Barcelona, Orbis.

<sup>148</sup> Lefebvre, H.; Régulier, C. (1992): "El proyecto ritmoanalítico", a Ramos Torre, R.: *Tiempo y Sociedad*, pàgs. 263-273. Madrid, C.I.S. Col·lecció "Monografias", núm. 129.



una civilització del lleure<sup>149</sup>. La crítica d'aquests corrents era realment contundent; fins i tot Touraine arribarà a desqualificar les teories sobre l'hegemonia del temps de lleure disposició personal per damunt del temps de treball productiu titllant-les de mera "sociologia-ficció"<sup>150</sup>.

La realitat empírica va desmentir rotundament l'optimisme utòpic sobre l'escurçament del temps de treball productiu i l'adveniment d'una civilització del lleure. La continuïtat evident dels volums de temps de treball productiu ha apagat la flama que augurava la fi de l'era del treball (per bé que sorgeixin refluxes periòdics, tot sovint coincidents amb onades de canvis tecnològics que afecten els sistemes productius). És veritat que autors com Pronovost<sup>151</sup> observaven una tendència a la reducció del temps de treball productiu en les societats occidentals (si més no, abans de la crisi de 2008), però per la via de l'increment dels períodes de vacances o festius, més que no la reducció de jornada, així com augmentant el treball a temps parcial. Hi va haver també un darrer intent de certa magnitud a França durant el govern de Lionel Jospin (1997-2002) amb la jornada de 35 hores setmanals, però finalment va fracassar com als anys 70 havia fracassat també l'intent de les feministes sueques d'establir la jornada setmanal de 30 hores. En realitat hi va haver alguns intents més, i força interessants, com explica Sara Moreno a la seva tesi doctoral, però van tenir molta menys repercussió mediàtica<sup>152</sup>. En tot cas, cap d'ells va reeixir com per alterar seriosament el paradigma.

Probablement, el que va passar d'entrada és que es va exagerar la importància de la reducció de la jornada de treball, fent-la passar per una revolució<sup>153</sup>, quan no va ser-ho, com no fos (i sempre limitadament) en els primers temps. Possiblement es van exagerar no només les tendències i la prospectiva, sinó la pròpia definició de la situació. Ho veiem en el que diuen Dumazedier i Guinchat: "el lleure seria així una espècie de producte quaternari de la civilització industrial en profit de l'individu quan les necessitats fonamentals de l'economia, de la col·lectivitat i de l'espècie són satisfetes"<sup>154</sup>.

---

<sup>149</sup> Friedmann, G. (1970): *Op.cit.*

<sup>150</sup> Touraine, A. (1969): *La société postindustrielle, naissance d'une société*. París, Denoël. [Citat a Lanfant, M.F.: *Op.cit.*].

<sup>151</sup> Pronovost, G. (1996): *Op.cit.*

<sup>152</sup> Moreno, S.: *Op.cit.* Pàgs. 72-73.

<sup>153</sup> De Grazia, S. (1966): *Tiempo, trabajo y ocio*. Madrid, Tecnos. Col·lecció "Semilla y surco", sèrie "Sociología".

<sup>154</sup> Dumazedier, J.; Guinchat, C. (1969): *La sociologie du loisir*. París, Mouton.

Però alguns autors com Janne ja alertaren que en determinats segments socials una forta reducció de la jornada laboral no incrementaria les activitats de lleure, sinó que més aviat comportaria el desenvolupament d'una segona ocupació<sup>155</sup>. Janne sustenta la seva hipòtesi en l'observació del que va passar a una fàbrica de cautxú d'Akron, on la producció permeté reduir la jornada laboral a només 32 hores setmanals, i on els treballadors de la mateixa van emprar el temps restant en treballar en altres llocs o fer hores suplementàries<sup>156</sup>. El resultat és molt significatiu, en confirmar la doble captura dels temps de la vida, productivista i consumista alhora, que hem desenvolupat en paràgrafs anteriors. Els treballadors preferien treballar més, per tal d'obtenir més ingressos, per tal de poder consumir més en un temps de lleure limitat.

Algunes consideracions complementàries a aquesta perspectiva les brindaren d'altres recerques que, mitjançant l'ús d'enquestes temporals, mostraren en casos similars a l'anterior com la disponibilitat de temps en els treballadors no era emprada en cap activitat en concret, ni tan sols passejar o relacionar-se amb amics, o en la vida familiar, sinó en un deixar passar les hores, en una inèrcia del "no fer res"<sup>157</sup>. Com ja s'ha dit, Lazarsfeld, Jahoda i Zeisel, en el seu estudi sobre Marienthal, observaran fenòmens similars en els aturats d'aquella població, tot demostrant que la disposició d'una ingent quantitat de temps de lliure disposició personal pot fins i tot esdevenir una tragèdia, en tant que no saben què fer-ne, i per l'estat depressiu a que mena la no tinença d'un treball. Tal com hem vist, però, en el cas de les aturades la panoràmica era prou millor, degut a l'efecte rescat que tenia la dedicació a les feines de la llar i de cura de persones al seu càrrec (quan hi eren)<sup>158</sup>. Clar que cal tenir en compte la negativitat que acompanya a una persona que té un ingent temps de lliure disposició personal forçadament, i com a conseqüència de no poder mantenir-se ni ell ni la seva família per la carència de feina. Les angoixes del qui roman a l'atur per un llarg temps rauen en la pèrdua del seu sentit d'identitat personal, que li atorgaven la seva professió i el seu lloc de treball, i de la preocupació per les mancances materials que se'n

---

<sup>155</sup> Janne, H. (1968): "Moral de trabajo, moral de ocio: un nuevo tipo humano en perspectiva", a DD.AA.: *La civilización del ocio*, pàgs. 13-47. Madrid, Guadarrama.

<sup>156</sup> Ripert, A. (1971): "Algunos problemas americanos". A DD.AA.: *Ocio y sociedad de clases*. Barcelona, Fontanella.

<sup>157</sup> Crespi, F. (1970): "Trabajo y tiempo libre". A DD.AA.: *Cuestiones de Sociología*. Barcelona, Herder.

<sup>158</sup> Lazarsfeld, P.; Jahoda, M.; Zeisel, H. (1996) [1933]: *Los parados de Marienthal*. Madrid, Ediciones de La Piqueta.

deriven. Però la inexistència d'una cultura del lleure, en aquelles persones, els impedia viure alternativament aquell temps, que passava a ser un temps buit. És cert que allò va passar durant els anys 30, però està per demostrar que avui dia s'hagi desenvolupat molt més en determinades capes de la població una cultura del lleure no consumista.

Janne raonava tot dient que en la societat actual l'ésser humà tendeix a “tenir”, més que no a “ser”, seguint l'estela d'Erich Fromm. En una societat orientada més al “tenir” que no al “ser”, cal esperar que el gaudi del lleure sigui eminentment material i consumista. De la mateixa manera, en els segments socials on no hi hagi cultura del lleure, el temps alliberat als temps de treball pot aparèixer com un temps buit al qual no se li sap donar un sentit. Amb això, Janne posa l'incís en la qüestió cultural: una societat imbuïda d'una cultura materialista està sobretot orientada al treball productiu, perquè és el mitjà d'obtenir ingressos per a un lleure que també és materialista. Tot i amb això, aquí els factors culturals es combinen amb les bases materials de l'existència: si hom no té rendes suficients per a poder dur a terme l'estil de vida que considera satisfactori, la tendència serà a expandir el temps de generació d'ingressos –és a dir, el temps de treball productiu– com a mínim fins a assolir el nivell de vida desitjat.

Però un contrast generacional d'interès ens el brindà l'estudi MOW (Meaning of Working) del 1987, pertanyent a una recerca exhaustiva que es va fer en el seu dia sobre el significat del treball, on es demanava als subjectes que distribuïssin 100 punts entre 5 esferes de la vida (lleure, activitats comunitàries, treball, religió, família). D'entrada, en aquell estudi s'apunta a que ha canviat la percepció del treball (productiu) com a deure o obligació, per passar a ser considerat més aviat com un dret. Tanmateix, en els homes de mitjana edat i avançada, i amb majors ingressos, la valoració del treball superava a la del lleure. En canvi, en dones, en joves, i en persones d'orientació postmaterialista (mesurada segons l'índex d'Inglehart<sup>159</sup>), la situació s'invertia, ja que aquests grups manifestaven una menor centralitat vers el treball. Calia veure si en les cohorts de joves l'efecte era per raó de l'edat i el cicle de vida, o era un efecte generacional, ja que seran els adults de mitjana edat actuals. Pel que explicaré més endavant, em decanto per la primera hipòtesi, tot i que no és

---

<sup>159</sup> Inglehart, R. (1977): *The Silent Revolution: Changing Values and Political Styles among Western Publics*. Princeton, Princeton University Press.

descartable que la incipient onada del grup designat com a “postmaterialista” hagi anat creixent, encara que minoritàriament, en els darrers temps.

En els diversos estudis i enquestes que s'han dut a terme al respecte de la reducció de temps de treball des d'aleshores, sempre passa que a mesura que hom puja d'esglaió en l'escala ocupacional (i per tant en la remuneració salarial), es troba una major percepció de manca de temps, i la majoria dels seus partidaris forma part del contingent de treballadors *white collar* acomodats, o de professions en escalafons superiors. I, per bé que sempre les dones actives es mostren marcadament més proclius a la reducció de jornada que no els homes actius, pertanyin ambdós a l'escala laboral que pertanyin, envers aquesta darrera dada tinc els meus dubtes que no reculli la realitat de la doble presència de la dona activa en el treball productiu i domèstic-familiar (sense la paral·lela corresponsabilització de la part masculina), i les seves conseqüències en l'ordre de preferències resultant sobre la qüestió. Per tant, la reivindicació de fons de les dones actives, en demanar menys temps de treball productiu, potser no hauria de llegir-se en termes d'increment del desig de la seva quantitat de temps de lliure disposició personal, sinó com a recurs per a poder abastar tot el temps de treball domèstic-familiar que assumeixen.

També sembla ser que a mida que augmenten els ingressos i se satisfan les necessitats més bàsiques, es valoritza el temps com a recurs escàs i es dóna un efecte substitució del temps de treball productiu per més temps de lliure disposició personal. Resulta congruent que siguin els col·lectius amb més ingressos (en *ratio* de remuneració per hora de treball) i/o més patrimoni aquells que es podrien permetre un “sacrifici” d'una part del seu temps de treball productiu en pro de tenir més temps de lliure disposició personal. Cal entendre que en casos de no disposició d'elevats recursos econòmics la detracció d'una part del temps de treball productiu, si ha d'anar acompanyada d'una disminució dels ingressos, serà vista com quelcom a evitar, perquè el *plus* de temps lliure guanyat quedarà desvaloritzat, en no poder fer-ne un ús fructífer del mateix segons els paràmetres dels actuals estils de vida, que no només no han deixat de ser consumistes, sinó que encara se n'han fet més.

Semblava evident que bona part de les possibilitats d'accés al lleure de consum dependrien de la prosperitat econòmica d'una societat, així com del grau de redistribució d'aquesta prosperitat, ja que un element clau és no haver de dedicar el temps de lliure disposició

personal a d'altres activitats remunerades per manca de recursos materials suficients<sup>160</sup>. Com diu Grossin, és la necessitat de diners la que crea la demanda de treball (productiu)<sup>161</sup>, i *a sensu contrario*, en un context de lleure altament mercantilitzat només un increment de rendes substancial podria comportar un increment de demanda de temps de lleure, en detriment del temps de treball productiu.

Durant bona part de la segona meitat del segle XX hi havia un cert equilibri compensatori entre el temps de treball productiu com a proveïdor d'ingressos i un temps de lleure per tal de vehicular aquests ingressos mitjançant el consum. En la mesura que hi havia creixement econòmic, la societat s'enriquia –per bé que desigualment– i el temps de treball productiu tendia a decreïxer, la major capacitat adquisitiva de les famílies donava un sentit al seu temps de lleure per la via del consum. Els valors centrals de la societat eren el productivisme i el consumisme, però no en un joc de suma zero. En la mesura que aquest darrer es desenvolupava, tenia lògica pensar en que el productivisme podia anar a la baixa, si el consum era cada cop més font d'identitat i generador de sentit de les noves generacions. No endebades, fou Galbraith qui va dir que s'estava passant d'un capitalisme de producció a un capitalisme de consum<sup>162</sup>.

Les tesis que projectaren una civilització del lleure no van tenir en compte que malgrat el desenvolupament de la indústria del lleure, la reducció paulatina del temps de treball productiu suposava una redistribució de recursos que mai no estaria exempta de resistències, per molt que li fos funcional a un sector de l'economia capitalista. Però tenien part de raó a l'hora de pensar que el fet que ja hi hagués una cultura del lleure –malgrat fos consumista– semblava un punt de no retorn.

En realitat, possiblement la principal contribució de les tesis emergentistes del temps de lliure disposició personal i del lleure ha estat per a mi el fet d'adonar-se de que el temps de lliure disposició personal començava a deixar de ser un simple temps residual, i emergia lentament com un temps referencial per a les persones. És cert, d'altra banda, que els canvis socials materials i culturals han alterat la relació entre els temps de treball (el

---

<sup>160</sup> Gripdonck, M. (1968): "Resumen histórico de la utilización del ocio", a DD.AA.: *La civilización del ocio*, pàgs. 83-94. Madrid, Guadarrama.

<sup>161</sup> Grossin, W. (1974): *Les temps de la vie quotidienne*. París, Mouton.

<sup>162</sup> Galbraith, (1992): *La sociedad opulenta*. Barcelona, Ariel.

productiu i el domèstic-familiar) i els temps de no-treball, de manera que hi ha hagut un canvi quantitatiu, però també qualitatiu, en el seu *status* i en les seves funcions. Així les coses, l'observació de que el temps lliure ha deixat de ser un temps residual de recuperació entre temps de treball i temps de treball per passar a tenir un contingut propi vinculat a una idea (tot i que vaga) de realització personal, és plenament vàlida i pot explicar fins a un cert punt el qüestionament que des de determinats cercles alternatius es produeix de la centralitat del productivisme.

En la meua opinió, la línia d'anàlisi més encertada és l'enfocament historicista que fa Lalive d'Epinay. L'autor esmentat conclou que, després d'una primera etapa (que arriba fins als anys 50) on s'imposà –tot i que amb matisos– la cultura del treball productiu, va venir una segona etapa (1950-1975) on s'imposà l'ètica de la satisfacció de les necessitats personals i emergiren el temps de lliure disposició personal i el lleure com a tals, valoritzats en paral·lel a la desmitificació del treball productiu a partir de la seva mera instrumentalitat. En una tercera etapa, de 1975 cap endavant, s'obria una nova etapa on caldria superar l'antiga antinòmia entre el temps de treball productiu i el temps de lliure disposició personal. Les noves tecnologies i la reestructuració de l'economia mundial eren, per a ell, signes de la fi de l'era industrial, i auguraven l'emergència d'una nova societat global on la definició personal de cadascú hauria de venir mediada tant per les activitats que realitzés vinculades al temps de lliure disposició personal, com per les activitats vinculades al treball productiu<sup>163</sup>. Però un dels nuclis de la qüestió era si la identitat seria vehiculada en una major part pel lleure en comptes del treball productiu –la qual cosa constituiria una veritable novetat històrica–, o continuaria succeïnt a la inversa.

Certament, l'emergència del temps de lleure en els termes en què s'havia produït, ja suposava de per si una pèrdua de centralitat relativa del temps de treball productiu, ni que fos per la visibilització de l'antinòmia anteriorment esmentada, i per la seva incorporació a l'imaginari social. Però la qüestió clau és la magnitud d'aquesta pèrdua de centralitat del productivisme, mentre aquest –com diu Sue– continuï condicionant els continguts i la qualitat del temps de lliure disposició personal<sup>164</sup>.

---

<sup>163</sup> Lalive d'Epinay, C.J. (1991): "Beyond the Antinomy: Work versus Leisure?". A *Loisir et société/Society and Leisure*, vol. XIV, núm. 2, pàgs. 433-446.

<sup>164</sup> Sue, R.: *Op.cit.*

## 7. LA NOVA SOCIETAT DEL TREBALL

Les projeccions de futur dels teòrics de la civilització del lleure, i fins i tot d'autors més escèptics, com Lalive d'Epinay, van quedar-se curtes de mires en menystenir la capacitat de reacció de les classes dominants i els poders fàctics econòmics. L'error és un comet en una doble direcció: en primer lloc, en considerar que les elits econòmiques i financeres acceptaran de bon grat continuar reduint el temps de treball productiu i així repartir el major benefici assolit mercès els avenços tecnològics i en productivitat; en segon lloc, en considerar que la pressió popular –sindical, però també de la població en general– en les societats democràtiques, vehiculada mitjançant la voluntat política de determinats partits en aprofundir en l'Estat del Benestar, podrà imposar-se a les possibles resistències de les elits empresarials.

Sobre el primer error de projecció, ja alertava Bertrand Russell el 1932 d'una manera força entenedora en el seu article *Elogi de l'ociositat*:

“Suposem que, en un moment determinat, cert nombre de persones treballa en la manufactura d'agulles de cosir. Treballant –posem– vuit hores per dia fan tantes agulles de cosir com el món necessita. Algú inventa un enginy amb el qual el mateix nombre de persones pot fer dues vegades el nombre d'agulles de cosir que feia abans. Però el món no necessita duplicar aquest nombre d'agulles de cosir: les agulles de cosir ja són tan barates, que difícilment es podria vendre alguna més a un preu inferior. En un món sensat, tots els implicats en la fabricació d'agulles de cosir passarien a treballar quatre hores en lloc de vuit, i tota la resta continuaria com abans. Però en el món real (...) els homes encara treballen vuit hores; hi ha massa agulles de cosir; alguns patrons fan fallida, i la meitat dels homes anteriorment ocupats en la fabricació d'agulles de cosir són acomiadats i queden sense feina. Al final, hi ha tant temps lliure com en l'altre pla, però la meitat dels homes estan absolutament ociosos, mentre que l'altra meitat continua treballant massa. D'aquesta manera, queda assegurat que l'inevitable temps lliure produeixi misèria per totes bandes, en comptes de ser una font de felicitat universal. Pot imaginar-se quelcom més insensat?”

Es pot encara complementar el fragment de Russell, afirmant que els productors d'agulles de cosir pretendran fer la mateixa producció amb la meitat de la mà d'obra, per així incrementar el marge de benefici, i a poder ser quedar-se tots els guanys. És una qüestió dels valors (contravalors, més aviat) inherents al sistema capitalista quan aquest resta

desfermat: la cobdícia i l'avarícia. Però això ens porta al segon error de projecció: no veure que les elits econòmiques faran tot el possible per continuar augmentant els seus privilegis, a no ser que els freni una estratègia més intel·ligent. L'existència dels anomenats països comunistes com una amenaça real fou un fet contextual decisiu per a que les elits occidentals acceptessin l'Estat del Benestar com una via intermèdia per tal de mantenir el seu *status quo* a canvi del repartiment d'una part del pastís que s'apropriaven per la via de la plusvàlua. Ara bé, tan bon punt el socialisme real va col·lapsar, les elits econòmiques i financeres van afanyar-se a deconstruir el miratge d'un capitalisme "de rostre humà".

En un sistema veritablement democràtic, i malgrat l'inherent capacitat de manipulació de qui ostenta també la propietat dels grans grups mediàtics, l'èxit d'aquesta fita no estava assegurat. A no ser que es domestiquessin els partits hegemònics del sistema. Bé fos per la via cultural, amb els *think thanks* a sou de les classes dominants, bé fos per la cooptació de les elits polítiques, la renovada ideologia neoliberal es va anar imposant d'ençà dels anys 80, aconseguí relegar el consens de Bretton Woods pel consens de Washington, i va fer que tant els partits de centre i de dretes occidentals com la socialdemocràcia apliquessin (amb la sola salvetat d'alguns matisos) d'una banda una menor fiscalitat i les receptes que retallaven els drets socials i econòmics assolits –sota l'eufemisme de "reestructuració" de l'Estat del Benestar–, i de l'altra una retallada clarament involutiva dels drets socials dels treballadors/es –sota l'eufemisme de "reformes laborals"–. El resultat, a efectes d'evolució de l'estructura social, ha estat una major dualització de la societat entre un segment minoritari econòmicament privilegiat i benestant i un ampli segment precaritzat, amb una feblesa creixent de les classes mitjanes a l'hora de poder mantenir el seu estatus. És a dir, la reversió de les cotes d'igualació social i econòmica producte de 30 anys d'implementació de l'Estat del Benestar. La crisi del petroli del 1973 i la crisi del 2008 han estat l'excusa per la progressiva demolició del model, però cal tenir en compte que l'acció ha estat continuada, fins i tot en les èpoques de creixement d'ençà dels 80 fins avui.

El canvi d'equilibri operat en el si de l'Estat del Benestar mai no va ser projectat pels teòrics que encara creien en l'expansió continuada del sistema vers un major benestar repartit entre la població. Però en contra dels designis optimistes, a partir dels anys 80 es van operar una sèrie de canvis estructurals en l'organització del treball que han fet que la



situació, a hores d'ara, sigui antitètica respecte de la que van predir els teòrics que confiaven en una “civilització del lleure” imminent.

## 7.1. Ralentització de la reducció (aparent) de la jornada

La nova societat del treball que es va anar a gestant des dels anys 80 cap aquí, no es reflecteix en les tendències estadístiques generals sobre l'evolució dels temps de treball. O en certa manera sí, però només parcialment. La disminució d'hores de treball de la jornada masculina es va anar aturant a partir dels anys 80, i de fet durant el segle XXI ha experimentat una minva quasi marginal.

**Taula 1:** Durada en hores de la jornada laboral setmanal de treball (temps complet + temps parcial) per als homes en la franja d'edats de 25 a 54 anys, en 20 països de l'OCDE.

Sex	Men														
Age	25 to 54														
Employment status	Total employment														
Job type	Total declared employment														
Frequency	Annual														
Unit	Hours														
Time	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014
<b>Country</b>															
Austria	41,5	41,3	41,2	41,2	44,6	44,5	44,5	44,3	43,9	43,6	43,2	43,2	42,9	42,3	42,1
Belgium	41,1	41,1	41,2	41,0	41,0	41,1	40,8	40,9	40,7	40,7	40,9	41,0	41,0	41,4	41,1
Denmark	40,8	40,7	40,6	40,5	40,5	40,5	40,5	38,7	38,4	38,3	38,3	38,4	38,2	38,0	37,9
France	40,4	39,9	39,2	41,5	41,4	41,6	41,6	41,6	41,5	41,6	41,5	41,6	41,5	41,0	40,6
Germany	41,7	41,5	41,2	40,7	40,8	40,9	40,8	40,8	40,9	41,0	40,9	41,0	41,0	40,8	40,6
Greece	44,9	44,9	45,0	45,1	44,9	44,9	44,9	44,6	44,5	44,6	44,3	43,9	44,0	44,2	44,1
Iceland	52,2	51,1	50,1	49,3	48,6	49,4	49,0	48,9	48,1	45,9	45,5	46,3	45,8	46,2	46,2
Ireland	43,2	43,0	42,7	42,4	42,2	42,0	41,4	41,3	41,0	40,2	40,0	39,9	39,8	40,0	40,0
Italy	41,5	41,4	41,4	41,5	42,1	41,9	41,8	41,9	41,7	41,4	41,3	40,9	40,5	40,3	40,4
Korea	53,7	53,7	53,1	52,4	52,0	51,2	51,1	50,2	49,1	49,3	49,0	47,7	48,5	46,7	47,8
Netherlands	39,6	39,5	39,2	39,1	39,0	39,1	39,2	39,3	39,2	39,2	39,1	39,0	38,7	38,4	38,5
Norway	39,2	39,2	39,2	39,0	38,7	38,7	39,1	38,9	38,9	38,7	38,6	38,5	38,5	38,5	38,6
Poland	43,7	44,2	44,4	44,6	44,4	44,4	44,2	44,2	43,9	43,5	43,3	43,2	43,2	43,2	43,1
Portugal	42,3	42,2	42,1	42,0	41,9	41,9	41,7	41,6	41,7	41,6	41,4	42,3	42,3	42,6	42,5
Slovak Republic	43,6	43,2	42,3	41,5	41,9	42,2	42,2	42,4	42,3	42,0	41,8	41,8	41,9	42,0	41,7
Slovenia	42,8	43,0	42,9	42,6	42,7	42,7	42,4	42,4	42,5	41,8	41,5	41,4	41,4	41,5	41,2
Spain	42,3	42,2	42,0	41,9	41,9	42,4	42,4	42,3	42,2	41,8	41,6	41,4	41,1	41,0	41,0
Sweden	...	...	40,2	40,0	39,9	40,0	40,1	40,0	39,8	39,8	39,9	39,8	39,7	39,7	39,6
Turkey	...	...	...	...	...	...	55,3	54,0	53,6	52,8	52,8	52,5	51,9	51,5	51,0
United Kingdom	45,4	45,4	44,9	44,6	44,4	44,1	43,9	43,8	43,6	43,1	43,0	43,0	42,9	42,8	43,0

**Font:** Elaboració pròpia a partir de dades de l'OCDE (2015).

Com podem veure, els països que més destacaven per la seva reducció de la jornada de treball masculina, com Dinamarca i el Regne Unit (no hi ha dades per al Canadà), continuen reduint la jornada, però si abans havien es caracteritzaven per reduir entre 3 i 4 hores respectivament en una dècada, en els darrers 15 anys han reduït la jornada entre 2 i 3 hores. D'altres països continuen reduint, però a un ritme prou més discret, com Holanda, Alemanya, Itàlia, Espanya... que ho fan en poc més d'1 hora. Mentre que Noruega i Suècia redueixen només en 0,6 hores la jornada masculina. Per contra, en països com França,

Bèlgica i Portugal, la jornada masculina s'estanca i no hi ha reducció. I a Àustria fins i tot s'incrementa en 0,6 hores (havia arribat a augmentar-la en 3 hores, a mitjans de la primera dècada del segle). En promig dels països europeus, però, la jornada masculina passa de ser de 42,7 hores en el 2000 (42,1 sense Islàndia), a ser de 41,2 hores en el 2014 (40,9 sense Islàndia). Una hora i mitja de reducció, o una hora i un terç, descomptant el cas d'Islàndia.

L'excepcionalitat d'Islàndia aconsella considerar les estadístiques amb i sense l'illa atlàntica, ja que és un cas d'atipicitat extrema. Islàndia redueix en 6 hores una jornada laboral masculina que el 2000 s'enfilava a les 52,2 hores setmanals. Hi ha altres casos atípics, però de no tanta envergadura, com Irlanda, que redueix en 3,2 hores tot i venir de 43,2 hores en el 2000. Un cas a banda són d'altres països no occidentals, com Corea del Sud i Turquia, que redueixen jornada amb força, com si fossin països occidentals en l'era postfordista, però on cal tenir en compte que venien de jornades molt extenses, al marge de tenir realitats contextuais molt diferents a la de les societats occidentals.

Quant al treball productiu remunerat de les dones, la tendència ha estat més aviat la contrària. En tots els països, les dones inserides en el mercat laboral partien d'unes jornades setmanals promig força més reduïdes (cosa coneguda, d'altra banda), però experimentaren un augment del temps destinat al treball productiu, arribant de vegades fins a gairebé cinc hores setmanals (cas del Canadà, període 1971-1981). La interpretació d'aquestes dades remet clarament als efectes de la progressiva incorporació de la dona en el mercat de treball oficial, en situacions de major igualtat relativa envers la mà d'obra masculina. Aquesta pauta es dona en la majoria dels països que han estat objecte d'observació, i sabem que també ha estat un factor de canvi de l'estructura ocupacional catalana, així com de l'Estat espanyol<sup>165</sup>.

En canvi, en el període 2000-2014 aquesta tendència s'ha tornat molt menys nítida, com es pot veure en la taula següent:

---

<sup>165</sup> Torns, T. (1999): "L'emergència del gènere". A DD.AA.: *Informe per a la Catalunya del 2000*. Barcelona, Fundació Bofill/Editorial Mediterrània.

**Taula 2:** Durada en hores de la jornada laboral setmanal de treball (temps complet + temps parcial) per a les dones en la franja d'edats de 25 a 54 anys, en 20 països de l'OCDE.

Sex	Women															
Age	25 to 54															
Employment status	Total employment															
Job type	Total declared employment															
Frequency	Annual															
Unit	Hours															
Time	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	
<b>Country</b>																
Austria	34,7	34,5	34,0	33,8	34,2	33,9	33,7	33,7	33,7	33,1	33,0	32,9	32,9	32,7	32,3	
Belgium	32,6	32,7	33,1	32,8	32,5	32,8	32,6	33,0	32,8	33,1	33,2	33,1	33,3	33,6	33,7	
Denmark	34,9	34,9	35,0	34,7	34,6	34,7	34,7	34,2	34,4	34,2	34,0	34,0	34,1	34,1	33,9	
France	34,2	34,0	33,7	34,5	34,4	34,6	34,8	34,8	35,0	34,9	35,1	35,2	35,1	34,8	34,8	
Germany	31,7	31,4	31,2	30,7	30,6	30,2	30,1	30,1	30,3	30,5	30,6	30,6	30,7	30,7	30,9	
Greece	40,3	40,3	40,2	40,3	40,0	39,9	39,5	39,2	39,3	39,3	39,2	39,3	39,0	38,9	38,9	
Iceland	35,5	36,0	36,0	36,9	36,8	36,7	37,0	36,9	37,4	36,8	36,5	37,0	37,3	37,2	37,7	
Ireland	33,1	32,7	32,7	32,5	32,3	32,2	32,3	32,0	31,8	31,6	31,6	31,6	32,0	32,3	32,4	
Italy	35,3	35,3	35,2	35,2	34,1	34,0	34,0	33,9	33,7	33,6	33,5	33,3	32,9	32,8	32,7	
Korea	49,9	49,6	49,1	48,4	47,9	47,4	47,1	46,2	45,1	45,1	43,9	42,7	43,5	42,0	42,7	
Netherlands	25,8	25,8	25,6	25,6	25,5	25,7	26,1	26,3	26,5	26,6	26,6	26,7	26,7	26,6	26,9	
Norway	32,1	32,4	32,3	32,5	32,3	32,5	32,6	32,9	33,4	33,4	33,3	33,4	33,7	33,5	33,8	
Poland	38,9	39,3	39,2	39,1	38,8	38,8	38,8	39,0	39,0	38,9	38,8	38,9	39,0	39,0	39,1	
Portugal	38,2	38,2	38,3	38,0	38,0	38,0	38,3	38,2	38,1	38,0	38,3	38,7	38,6	38,8	39,4	
Slovak Republic	41,5	41,3	40,8	39,6	39,5	39,7	39,8	39,7	39,7	39,7	39,6	39,4	39,8	39,7	39,4	
Slovenia	40,9	41,1	40,9	40,6	40,5	40,4	40,2	40,3	40,3	39,9	39,6	39,7	39,5	39,4	39,2	
Spain	36,9	36,8	37,0	36,7	36,7	36,0	36,0	36,0	36,0	35,8	35,7	35,6	35,2	35,0	34,9	
Sweden	...	...	35,4	35,5	35,4	35,4	35,4	35,4	35,5	35,5	35,7	35,8	36,0	36,0	36,0	
Turkey	...	...	...	...	...	...	44,2	43,0	42,8	41,3	41,5	41,2	41,2	40,9	41,4	
United Kingdom	31,9	32,3	32,3	32,3	32,3	32,5	32,6	32,7	32,9	32,7	32,6	32,5	32,6	32,8	33,1	

**Font:** Elaboració pròpia a partir de dades de l'OCDE (2015).

El que denota la taula anterior és que no hi ha una tendència clara. A Europa, alguns països continuen incrementant la jornada global femenina de treball, com Bèlgica, França, Holanda, Portugal, i el Regne Unit, però al voltant d'1 hora o menys. A Islàndia contrasta el seu increment de 2,2 hores amb la clara disminució del treball masculí a temps complet. Però en d'altres països, la jornada laboral femenina disminueix en termes globals, com són els casos d'Alemanya, Dinamarca, Grècia, i amb força intensitat, els casos d'Itàlia (reducció de 2,6 hores), Àustria (que mentre augmenta la jornada masculina a temps complet, redueix la jornada femenina en termes globals en 2,4 hores), Eslovàquia i l'Estat espanyol (ambdós amb una reducció de poc més de 2 hores). El promig de durada de la jornada laboral femenina dels països europeus considerats era en el 2000 de 35,2 hores, mentre que en el 2014 és de 35 hores. Per tant, pràcticament no canvia. Es trenca així la tendència a l'alça que es venia observant fins a la dècada dels 80.

Com a elemental conseqüència, la distància entre la durada de les jornades laborals masculina i femenina també ha anat disminuint, però acusa la lentitud de les tendències anteriorment esmentades. En la taula següent es pot comprovar la relativa persistència del diferencial de durada de jornada entre homes i dones.

**Taula 3:** Diferencial de la durada en hores de les jornades laborals setmanals de treball (temps complet + temps parcial) d'homes i dones en la franja d'edats de 25 a 54 anys, en 20 països de l'OCDE.

Country	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014
Austria	6,9	6,8	7,2	7,3	10,4	10,6	10,8	10,6	10,2	10,5	10,2	10,3	10,1	9,7	9,8
Belgium	8,5	8,4	8,1	8,2	8,4	8,3	8,2	8,0	7,9	7,5	7,7	8,0	7,7	7,8	7,4
Denmark	5,9	5,8	5,5	5,8	5,9	5,8	5,8	4,5	4,0	4,1	4,3	4,4	4,1	3,9	4,0
France	6,2	5,9	5,6	6,9	7,0	7,0	6,8	6,8	6,5	6,6	6,5	6,4	6,4	6,1	5,9
Germany	9,9	10,1	10,0	10,0	10,2	10,8	10,7	10,7	10,5	10,5	10,4	10,4	10,3	10,1	9,7
Greece	4,6	4,6	4,8	4,8	4,9	5,0	5,4	5,4	5,2	5,3	5,1	4,6	5,0	5,4	5,2
Iceland	16,8	15,2	14,1	12,4	11,9	12,7	12,1	12,0	10,7	9,2	9,0	9,3	8,5	9,0	8,5
Ireland	10,2	10,2	10,0	9,8	9,9	9,8	9,2	9,3	9,2	8,7	8,4	8,3	7,8	7,6	7,6
Italy	6,1	6,2	6,2	6,4	7,9	7,9	7,8	8,0	8,0	7,8	7,8	7,7	7,5	7,6	7,6
Korea	3,9	4,1	4,0	4,0	4,1	3,8	4,0	4,0	4,0	4,2	5,0	5,1	5,0	4,8	5,1
Netherlands	13,8	13,7	13,6	13,5	13,5	13,4	13,2	13,0	12,8	12,6	12,6	12,3	12,0	11,8	11,6
Norway	7,1	6,8	6,9	6,5	6,3	6,2	6,4	6,0	5,5	5,3	5,3	5,1	4,8	5,0	4,8
Poland	4,8	4,9	5,2	5,5	5,6	5,5	5,3	5,1	4,9	4,6	4,5	4,3	4,2	4,2	4,1
Portugal	4,1	3,9	3,8	3,9	3,9	3,8	3,5	3,4	3,5	3,6	3,1	3,6	3,7	3,7	3,1
Slovak Republic	2,1	1,9	1,5	1,9	2,4	2,4	2,4	2,8	2,6	2,2	2,1	2,4	2,1	2,3	2,2
Slovenia	1,8	1,9	2,0	2,0	2,2	2,3	2,2	2,1	2,2	1,9	1,9	1,7	1,9	2,1	2,0
Spain	5,4	5,4	5,0	5,1	5,2	6,5	6,4	6,3	6,2	6,0	5,9	5,8	5,9	6,1	6,1
Sweden	...	...	4,8	4,5	4,5	4,7	4,7	4,6	4,4	4,3	4,2	4,0	3,8	3,7	3,5
Turkey	...	...	...	...	...	...	11,1	11,1	10,7	11,6	11,3	11,3	10,7	10,6	9,6
United Kingdom	13,5	13,1	12,6	12,4	12,2	11,6	11,3	11,2	10,8	10,4	10,5	10,5	10,3	10,0	9,9

**Font:** Elaboració pròpia a partir de dades de l'OCDE (2015).

Les distàncies s'han escurçat especialment en aquells països on era més exagerada. Així, si el diferencial d'hores en països com Holanda i el Regne Unit era d'entre 13 i 14 hores (Islàndia liderava la relació amb quasi 17 hores), ara el màxim diferencial que trobem és a Holanda, en 11,6 hores (cal remarcar el cas islandès, en que s'ha reduït el diferencial gairebé a la meitat). Tornant al cas holandès, les particularitats del sistema a temps parcial segurament tenen molt a veure amb el perquè es manté un diferencial tan elevat. De fet, és el que passa a països com Alemanya i el Regne Unit, que mercès a la proliferació del temps parcial entre les dones es mantenen en un diferencial proper a les 10 hores. Tanmateix, la majoria de països han reduït el diferencial, normalment entre 1 i 3 hores menys. Sobretot es dona en països on a l'inici del període el temps promig de jornada laboral de les dones era molt baix, com en el cas d'Holanda (menys de 26 hores setmanals), o el Regne Unit i Noruega (sobre les 32 hores setmanals). Com a contrapunt, tenim l'evolució discordant d'Àustria, on el diferencial s'ha incrementat en 3 hores, i si la jornada laboral de les dones estava ja a l'any 2000 per sota de 35 hores, ara és de poc menys de 32.

La tònica general, però, és de convergència entre països, tant a Europa com àdhuc fora d'ella. Entre els països europeus, les jornades femenines oscil·laven a principis de segle aproximadament entre les 26 hores de la jornada femenina holandesa i les 41,5 hores de la jornada eslovaca. En el 2014, el rang va de les 27 hores holandeses de bell nou a les 39,4

hores eslovaques, que ara empaten també amb Portugal. Les distàncies, doncs, passen de ser de 15,5 hores en el 2000, a ser de 12,4 hores en el 2014.

En resum, la tendència és a la reducció de la jornada laboral masculina, tot i que molt lleugerament, mentre continua incrementant-se (tot i que més moderadament) la presència femenina en el mercat de treball. Que la reducció de jornada, en termes genèrics, continua però perdent força, es veu clarament en la taula següent, que presenta l'evolució de la jornada de treball a temps complet per a tothom, entre el 2000 i el 2014.

**Taula 4:** Durada en hores de la jornada laboral setmanal de treball a temps complet d'homes i dones en la franja d'edats de 25 a 54 anys, en 20 països de l'OCDE.

Sex	All persons															
Age	Total															
Employment status	Total employment															
Job type	Full-time employment															
Frequency	Annual															
Unit	Hours															
Time	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014	
<b>Country</b>																
Austria	41,2	41,1	40,9	40,9	43,5	43,5	43,5	43,4	43,1	42,8	42,7	42,6	42,4	42,1	41,9	
Belgium	41,4	41,1	41,3	41,2	40,9	41,0	40,7	40,9	40,5	40,5	40,7	40,8	40,8	41,1	40,9	
Denmark	39,8	39,7	39,7	39,7	39,7	39,9	39,8	38,4	38,3	38,2	38,2	38,3	38,3	38,3	38,3	
France	40,2	39,6	39,0	40,8	40,8	40,9	40,9	40,9	40,9	40,9	41,0	41,0	40,9	40,5	40,3	
Germany	41,5	41,3	41,2	40,7	41,0	41,2	41,2	41,1	41,1	41,2	41,2	41,2	41,2	41,0	40,8	
Greece	44,5	44,4	44,5	44,7	44,5	44,6	44,5	44,3	44,3	44,5	44,4	44,3	44,4	44,7	44,8	
Iceland	48,4	47,8	47,2	45,9	45,7	46,1	46,3	46,3	45,5	44,2	44,1	44,4	44,3	44,5	44,4	
Ireland	42,4	42,0	41,8	41,5	41,3	41,2	40,9	40,8	40,7	40,4	40,4	40,5	40,5	40,7	40,8	
Italy	42,0	41,9	41,7	41,8	42,1	41,9	41,8	41,8	41,7	41,4	41,3	41,1	40,8	40,9	41,0	
Korea	53,6	53,6	53,0	52,4	52,2	51,8	51,5	50,6	49,6	49,7	49,2	48,7	48,5	47,0	47,7	
Netherlands	39,7	39,6	39,3	39,2	39,2	39,3	39,3	39,3	39,2	39,2	39,3	39,2	39,1	39,0	39,1	
Norway	39,1	39,0	39,1	39,0	38,8	38,9	39,0	38,9	38,8	38,8	38,6	38,6	38,7	38,6	38,8	
Poland	43,8	43,9	43,9	44,0	44,0	43,9	43,6	43,5	43,2	42,8	42,7	42,5	42,6	42,6	42,4	
Portugal	41,9	41,6	41,8	41,6	41,5	41,5	41,3	41,4	41,4	41,3	41,2	42,3	42,5	42,7	42,7	
Slovak Republic	42,9	42,6	41,9	40,9	41,1	41,4	41,5	41,5	41,5	41,4	41,4	41,5	41,6	41,7	41,6	
Slovenia	42,9	43,0	42,8	42,4	42,7	42,7	42,4	42,4	42,4	41,9	41,8	41,6	41,8	41,7	41,7	
Spain	42,0	41,9	41,7	41,6	41,6	42,1	42,0	41,8	41,7	41,6	41,6	41,4	41,4	41,6	41,4	
Sweden	...	...	39,9	39,8	39,8	39,8	39,8	39,8	39,7	39,7	39,7	39,7	39,7	39,7	39,7	
Turkey	...	...	...	...	...	...	55,1	53,9	53,5	53,2	53,2	52,9	52,4	52,0	51,2	
United Kingdom	44,0	43,9	43,6	43,4	43,2	43,0	42,9	42,9	42,8	42,6	42,6	42,6	42,6	42,7	42,7	

**Font:** Elaboració pròpia a partir de dades de l'OCDE (2015).

Tots els països dels vint que figuren a la taula han reduït la jornada laboral a temps complet, a excepció feta de quatre: Portugal i Àustria, que l'han incrementat en prop d'1 hora, i França i Grècia, que l'han mantingut estable amb una molt lleugera alça. A Europa, la mitjana d'hores de la jornada laboral a temps complet entre els països considerats era de 42,2 hores en el 2000, mentre que en el 2014 passa a ser de 41,3 hores. Per tant, gairebé 1 hora de reducció, encara que amb un cert eixamplament del rang entre països si no comptem amb el cas atípic d'Islàndia. En el 2000 la jornada laboral a temps complet era del mínim de 39 hores noruec al màxim de 44,5 hores de Grècia (per tant, 5 hores i mitja de disparitat); en el 2014, la jornada a temps complet va del mínim de 38 hores danès al màxim de quasi 45 hores grec (o sigui, 7 hores de diferència). Però sembla que hom

s'aproximi a una jornada a temps complet màxima de 45 hores, mentre que la jornada a temps complet mínima continua perforant les marques d'anys anteriors, per bé que ara molt tímidament.

Les conseqüències d'aquestes dades no són, però, el que podrien semblar. Perquè es tracta només d'estadístiques sobre els temps teòrics (que no efectius) de les jornades de treball masculina i femenina. Sí denoten una primera conseqüència evident, que és la contracció del model reductor de jornada. Ara la tendència és a estabilitzar la jornada a temps complet en un rang que es mou entre les 40 i 45 hores, i no sembla que es puguin esperar reduccions importants de cara al futur immediat. Una de les conclusions fàcils és que, efectivament, s'ha frenat considerablement la tendència a la reducció de la jornada de treball. L'altra conclusió, en la mesura en què hi ha una major convergència en general entre les jornades masculina i femenina, que es podria veure com un senyal igualador de la presència femenina en el mercat de treball.

Però cap d'aquestes dues conclusions –tot i ser ambdues parcialment certes– ens permet una diagnosi significativa. Perquè les reformes del mercat de treball que realment ho són, de significatives, resten ocultes a aquest tipus d'estadístiques. En primer lloc, perquè les jornades laborals estadísticament representades medeixen el temps teòric de les jornades de cadascú, i no els temps efectius. És a dir, que hi ha una part de la jornada real de treball productiu resta oculta. Certament, això ha estat així des de sempre, però és en els darrers temps que esdevé especialment significatiu, perquè els canvis en el mercat de treball fan que la distància entre temps teòrics i temps efectius sigui més rellevant.

D'altra banda, la major part dels canvis en el mercat de treball apunten a una transformació qualitativa del treball, i no estrictament quantitativa. La incidència no es produeix només (ni tan sols principalment) en la jornada nominal de temps teòric de treball productiu, sinó en la desestructuració d'aquest temps i en la intensitat del mateix. Canvis que, al seu torn, dificulten encara més la gestió de la càrrega total de treball (productiu i domèstic-familiar) de les dones, per la qual cosa el que realment cal concloure és que la situació de les noves generacions de dones, amb major presència en el mercat de treball, s'ha fet encara més difícil en aquesta època. Per la seva major implicació en el treball productiu en termes de

temps teòric de treball (i de retruc, més temps efectiu, és clar), i per l'afectació que en elles té l'evolució dels canvis en el model productiu que s'expliquen a continuació.

## 7.2. El nou model de producció

En la nova societat del treball, el mantra que farà entrar en crisi el model de producció fordista-taylorista i que enuncia les línies directrius del nou model de producció és, sens dubte, la flexibilitat. Flexibilitat aplicada a la desregulació del mercat de treball (tot eliminant els mecanismes garantistes que defensaven la posició dels treballadors/es), a la precarització de les contractacions (tot abonant la proliferació abusiva de la contractació temporal, que al seu torn constitueix una rebaixa salarial encoberta, en termes d'història de vida laboral), i a la desestructuració dels temps de treball (amb l'elastificació i diversificació dels horaris, i amb la distribució inestable de les cadències de temps).

La flexibilització dels temps de treball es caracteritza bàsicament per la discontinuïtat dels temps, a diversos nivells periòdics. Així, es flexibilitzen els horaris i les jornades de treball, els intervals de periodificació del treball, i fins i tot el cicle laboral de les persones, que alternen treballs a temps complert, a temps parcial, i estades a l'atur sense solució de continuïtat. L'organització dels temps de treball cada cop es basa menys en una durada diària o setmanal uniforme. Aquesta tendència es veu reforçada per la globalització econòmica i per la implantació de sistemes de producció com l'anomenat *just in time*, pensat per a adaptar-se a les necessitats i demandes del client i de la producció, la qual cosa suposa programar el treball en unitats de temps més petites. Així, els treballadors/es serveixen d'element estabilitzador en el procés de producció, un cop descartat el manteniment d'estocs.

Cal tenir, molt en compte, però, quin és el significat que se li atorga al concepte de flexibilitat, en sí neutre, i que pot adoptar *modus operandi* diametralment oposats. Així, la implantació d'un horari modular<sup>166</sup> que permeti als treballadors/es confeccionar la pròpia jornada laboral amb una certa autonomia en base a entrades i sortides lliures dins d'un

---

<sup>166</sup> Michau, J.L. (1987): *El horario modular*. Madrid, MTSS. Col·lecció "Informes". Sèrie "Relaciones Laborales".

interval horari prefixat, també és flexibilitat, però una flexibilitat essencialment funcional al treballador/a (encara que no té perquè deixar de ser-ho també per l'empresa), en tant que reverteix en una major capacitat de gestió dels propis temps per part de la persona. Seria, per tant, des del punt de vista del treballador/a, allò que podríem anomenar una "flexibilitat positiva", o flexibilitat autònoma.

En canvi, la flexibilitat també pot significar la disposició dels temps de treball de la plantilla als interessos de la producció. Aleshores, les pautes de treball s'elastifiquen i varien en funció de les directrius d'ajustament a la producció que designi l'empresa. Des d'aquesta segona perspectiva, el treballador/a seria més aviat la víctima que no el beneficiari de la flexibilitat, i per a ell constituïria el que podríem dir-ne una "flexibilitat negativa", o flexibilitat heterònoma. Cal remarcar que la implementació d'aquest model de flexibilització dels temps de treball comporta una extensió dels mateixos, perquè malgrat el temps real de treball efectiu romangui incòmode, s'eixampla l'interval horari durant el qual el treballador/a ha d'estar disponible per a la producció, independentment que aquest potencial esdevingui o no realitat finalment. De tal manera, que s'expandeix el temps capturat per raó de l'activitat productiva. Aleshores, la possibilitat que els intervals potencials però no efectius de treball esdevinguin un temps buit es dispara. En la mesura que hi hagi més temps de lliure disposició capturats per les cadències extensives o directament erràtiques dels temps del treball productiu, més es donarà el fenomen dels temps buits, com a temps intersticials sense contingut i amb els quals hom no hi pot comptar perquè no són previsibles ni planificables. En un càlcul merament quantitatiu, aquests segments de temps esdevenen igualment temps de lliure disposició personal, però el fet de ser-ho en el marc d'un temps capturat pel treball productiu els converteix en uns temps morts, d'escàs o nul valor, i generalment desaprofitats per a la persona. En termes qualitatius, són uns temps devaluats.

Però la flexibilitat heterònoma no s'atura aquí. Mantres secundaris com el treball per objectius, planificats sovint per a un temps teòric de treball productiu insuficient, provoquen dilatacions de la jornada en el treballador/a, fins a assolir les fites marcades. Normalment, aquest *plus* de temps de treball no s'enregistren ni es remuneren, i per tant queden invisibilitzats pel sistema. Avui dia, amb el nou model productiu, la distància entre els temps teòrics i els temps efectius de treball productiu és molt més gran.



Alguns sectors de la sociologia del treball ja alertaren en el seu moment de que aquest paradigma productiu comportava una fragmentació i dislocació dels temps socials (per obra de la flexibilitat repercutida), i que provocava greus problemes de coordinació entre aquests, multiplicant les zones grises entre el temps de treball i els altres temps, i portant a una cultura del treball més individualista i heterogènia, i menys cohesionada socialment<sup>167</sup>. Un dels canvis estructurals conseqüents que es veien venir era la desincronització dels horaris i dels temps de les persones. Desincronització provocada per la diversitat d'horaris i la seva fragmentació en el *continuum* sociotemporal<sup>168</sup>, que probablement s'hagi manifestat de manera especialment punyent en el fenomen de les dificultats i la manca de conciliació de la vida personal, familiar i laboral dels treballadors/es.

Segons Harre<sup>169</sup>, les vides personals assumeixen la racionalitat del seu període de temps històric mitjançant la sincronització amb el seu entorn social, degudament estructurat. Perquè la necessitat de sincronització dels éssers humans entre sí és deguda al propi caràcter social d'aquests, i al fet de realitzar múltiples activitats col·lectivament. Per això, els calen uns nivells suficients de coordinació temporal entre ells/es. Així, formar part d'una societat suposa sincronitzar o harmonitzar els cicles individuals<sup>170</sup>, i aquesta és l'orientació bàsica de les societats complexes. Per tant, ingressar en el paradigma contrari suposa un major isolament de l'individu i una dislocació dels temps compartits amb els seus grups de referència (família, amistats, etc.), la qual cosa al seu torn repercuteix en una potencial degradació del seu temps de lliure disposició personal com a marc dels temps de lleure que, volent fer-ho, no pot compartir amb el seu entorn.

En realitat, l'ordre i combinació sincrònica dels diferents temps de la vida de les persones és una qüestió existencial essencial, en la mesura en què tothom procura optimitzar el que

---

<sup>167</sup> Supiot, A. (1999): "Transformaciones del trabajo y porvenir del Derecho Laboral en Europa". A *Revista Internacional del Trabajo*, vol. 118, núm. 2, pàgs. 35-50.

<sup>168</sup> Torns, T.; Miguélez, F.; Borrás, V.; Verd, J.M.; Sáez, L.; Antentas, J.M.; Nadal, M. (1999): *Temps i ciutat*. Barcelona, CESB.

<sup>169</sup> Harre, R. (1978): "Architectonic Man: On the Structuring of Lived Experience", a Brown, R.H. i Lyman, S.M. (comps.): *Structure Consciousness and History*. Nova Iork, Cambridge University Press.

<sup>170</sup> Young, M.; Ziman, J. (1992): "Ciclos en la conducta social", a Ramos Torre, R.: *Tiempo y Sociedad*, pàgs. 243-261. Madrid, C.I.S. Col·lecció "Monografias", núm. 129.

Lewis i Weigert<sup>171</sup> anomenen “encaix temporal”. Sota aquest concepte, ens expliquen com diferents accions personals encaixen temporalment amb d'altres activitats socials i col·lectives de major abast. Aquest fenomen, diuen, afecta significativament l'organització temporal de la interacció, ja que la limita en la mesura en que es dona aquest encaix de temps. Això porta a que les persones hagin de maldar per coordinar els seus temps, en funció de la rigidesa de l'encaix temporal que suportin.

Lewis i Weigert es basen en una tipologia dels temps que vinculen a l'estructura social, en la qual distingeixen quatre nivells, per a cadascun dels quals correspon una forma de temps social determinada. Els nivells que proposen són els següents:

- 1) El nivell individual, al qual correspon un “temps personal”.
- 2) El nivell grupal, al qual correspon un “temps d'interacció” consistent en el temps emprat pels subjectes en les interaccions amb els seus grups de referència.
- 3) El nivell societal, al qual adscriuen un “temps institucional”, present en el si de les organitzacions formals.
- 4) El temps cultural, del que és propi el “temps cíclic”, ja s'estructuri en dies, setmanes o estacions de l'any, i que funciona com una mena de calendari social.

Per a Lewis i Weigert, aquesta diversitat de temps amb lògiques distintes s'optimitza procurant un encaix temporal que sincronitzi els individus en els temps d'interacció, la qual cosa requereix normalment una sincronització complementària del temps institucional. En realitat, per tal d'evitar les tensions sistèmiques pels desajustos temporals, el repte de cada societat és dotar-se d'un sistema unificat on l'encaix temporal sigui la norma i els desencaixos l'excepció. Un exemple d'aquest esquema d'organització social dels temps el trobem, precisament, en els temps propis de la societat industrial, on la majoria dels temps de treball productiu estaven sincronitzats de forma relativament rígida i força estandaritzada, de manera que de retruc els temps de lliure disposició estaven també sincronitzats, i les activitats de lleure disposades per a aprofitar aquesta circumstància. La

---

<sup>171</sup> Lewis, J.D.; Weigert, A.J. (1992): "Estructura y significado del tiempo social", a Ramos Torre, R.: *Tiempo y Sociedad*, pàgs. 89-131. Madrid, C.I.S. Col·lecció "Monografías", núm. 129.

major part de la població, doncs, treballava alhora, i tenia espais alliberats dels temps de treball productiu també alhora.

Els autors també expliquen que els temps socials s'estructuren en funció de la seva prioritat, amb la següent prelación: temps cíclic, temps institucional, temps d'interacció i temps personal. Per tant, socialment, els temps de les organitzacions formals sol prevaldre sobre els temps de les interaccions, i aquests al seu torn sobre els temps personals. Si un temps institucional com el temps de treball productiu es desestandaritza, no només es desencaixa amb els temps d'interacció, sinó que desestructura els temps de la vida quotidiana, que és tant com dir que desestructura el sentit de les vides de les persones. Per això, Lewis i Weigert consideren que la crisi d'identitat de moltes persones en l'actualitat no és més que una reacció contra la manca de sentit de la vida personal, sovint sacrificada davant la contínua invasió i interferència desencaixadora de temps socials preferents com el temps de treball productiu desincronitzador. La diferent capacitat estructurant dels temps socials, amb la prelación abans esmentada, no és aliena a que els temps personals i d'interacció (i amb ells el temps de lleure) siguin els que cedeixen gairebé sempre enfront dels temps institucionals, atès –com diran McGrath i Kelly– que les activitats pròpies d'aquells són més comprimibles, extensibles i mòbils en el temps. Per bé que aquest ajustament forçat es transmuta en un profund malestar existencial per l'empobriment conseqüent de la capacitat individual d'interacció amb els entorns de referència<sup>172</sup>.

Per això investigadors com Zerubavel, que observen un *continuum* des de la sincronització fins a la desincronització dels temps de la vida quotidiana propiciat per la desestructuració del temps del treball productiu, incideixen a bastament en la importància de retornar a un sistema que reestructuri els temps en base a pautes rígides que permetin un grau de sincronització mínimament funcional dels diferents temps de la vida<sup>173</sup>.

De fet, segons un estudi de la Fundació Europea per a la Millora de les Condicions de Vida i de Treball<sup>174</sup> els treballadors/es manifestaven un desig de tenir més temps lliure, però

---

<sup>172</sup> McGrath, J.E.; Kelly, J.R. (1986): *Time and Human Interaction. Toward a Social Psychology of Time*. Nova York, Guilford Press.

<sup>173</sup> Zerubavel, E. (1981): *Hidden Rhythms, Schedules and Calendars in Social Life*. Xicago, Chicago University Press. [Citat a Ramos Torre: *Op.cit.*].

<sup>174</sup> Fundació Europea per a la Millora de les Condicions de Vida i de Treball (1989): *Vers une politique generale du temps*.

sempre que disposessin d'una elevada capacitat de controlar les seves estructures temporals i millorar així el grau de sincronització envers la resta de persones del seu entorn. Per tal d'assolir això es mostraven més proclius a modificar a la baixa els seus sous que no quan se'ls deia de reduir la jornada laboral. És a dir, que el que es desitjava prioritàriament a un guany brut en temps de lliure disposició personal era sobretot augmentar la capacitat de control sobre els propis temps de manera que hom pogués reconstruir estructures temporals que possibilitessin un grau de sincronització acceptable amb l'entorn social.

Més enllà fins i tot de la desincronització, una altra de les característiques de la producció flexible és que és una font de malestar psicosocial. Els nous sistemes de producció s'orienten a aconseguir una major eficiència i productivitat a qualsevol preu, traslladant la pressió productivista al treballadors/es, de manera que autors com Kunda i Ailon-Souday consideren que som en una nova era de “gestió per l'estrés”<sup>175</sup>, en la que l'adveniment de les noves tecnologies de la informació i de la comunicació podien haver servit per guanyar en qualitat del treball, però han tingut en realitat l'efecte contrari. Les conseqüències d'aquest estrés, al seu torn, i en particular per a les dones, les trobem també ben referenciades a l'estudi de Gregory i Milner<sup>176</sup>. Però també Kalleberg<sup>177</sup> mostra intel·ligentment com l'estrés laboral s'associa a la precarització i temporalització de la contractació i a les amenaces latents de la pèrdua del lloc que suposa l'eliminació del que abans hom considerava un “treball segur”. Avui dia, el nou paradigma ens instal·la en un treball incert, com a conseqüència de les reformes “flexibilitzadores” que bàsicament el que fan és desregular el mercat de treball i abaratir l'acomiadament. En el context actual, ni tan sols la prosperitat econòmica és garantia envers la pèrdua de treball, ja que tot sovint les empreses acomiaden treballadors/es malgrat tenir una elevada taxa de beneficis, o en temps d'expansió econòmica. Ni les qualificacions, ni l'antiguitat, ni el compromís amb l'empresa per part del treballador/a garanteix el seu lloc de treball, siguin quines siguin les circumstàncies. Fins i tot han periclitat les trajectòries lineals ascendents que caracteritzaven el model industrial, i que permetien vincular el projecte de vida a la carrera

---

<sup>175</sup> Kunda, G.; Ailon-Souday, G. (2005): “Managers, Markets, and Ideologies: Design and Devotion Revisited”. A Ackroyd, S.; Batt, R.; Thompson, P. i Tolbert, P.S. (eds.): *The Oxford Handbook of Work and Organization*, pàgs. 200-219. Oxford, Oxford University Press.

<sup>176</sup> Gregory, A.; Milner, S. (2009): “Work-Life Balance: A Matter of Choice?”. A *Gender, Work and Organization*, núm. 16, pàgs.: 1-13.

<sup>177</sup> Kalleberg, A. (2009): “Precarious Work, Insecure Workers: Employment Relations in Transition”. A *American Sociological Review*, núm. 74, pàgs.: 1-22.

professional, com ens explica Sennett<sup>178</sup>, tot donant lloc a identitats fragmentades en els empleats flexibles<sup>179</sup>. No és estrany, doncs, que amb un treball i un futur marcat per la incertesa dels canvis constants i sotmès a la fragilitat de la relació laboral, hi hagi un estat d'angoixa permanent en els treballadors/es, per les constants amenaces al seu benestar psicològic. Maslach identifica el treball actual amb formes cròniques de l'estrés laboral, el qual fàcilment pot degenerar en la famosa síndrome de *burnout* o "estar cremat"<sup>180</sup>, com així ho testimonien les estadístiques periòdiques de l'*European Foundation* al respecte. Com la mateixa autora explica, el *burnout* laboral és una resposta als estressors interpersonals crònics en el treball, i es caracteritza per la sensació d'esgotament, una lògica desidentificació amb el treball i amb l'empresa, i una sensació personal d'ineficàcia generalitzada i de manca de fites personals.

Addicionalment, estudis com els de Pronovost mostren com creix la sensació en els treballadors/es de manca de temps i de desajustos temporals creixents en les seves vides: el 47% de les persones enquestades sentien tenir coses no acomplertes durant tot el dia, mentre que un 46% es declarava en tensió permanent per la sensació general de manca de temps; un 45% reduïa les seves hores de son, i el 26% es considerava un escarràs de treball; un 33% es queixava de no poder dedicar el temps que voldria a la família i als amics, mentre que a un 28% li mancava temps per a divertir-se; finalment, un 35% deia sentir-se presoner dins d'una rutina quotidiana<sup>181</sup>.

Penso que és convenient remarcar les implicacions psicosocials de la sensació d'estrés laboral i de descontrol dels propis temps. Amb l'agreujant de que no és un fenomen desconegut, ni tan sols nou en el temps, perquè disposem de múltiples estudis (Lyman i Scott<sup>182</sup>, O'Rand i Ellis<sup>183</sup>, Cottle<sup>184</sup>, Bull<sup>185</sup>, etc.) que documentaren ja des de fa dècades com situacions laborals en què hom té la sensació de pèrdua de control la seva pròpia vida

---

<sup>178</sup> Sennett, R. (1998): *La corrosión del carácter*. Barcelona, Anagrama.

<sup>179</sup> Mingione, E. (1991): *Las identidades fragmentadas*. Madrid, MTSS.

<sup>180</sup> Maslach, C. (2009): "Comprendiendo el Burnout". A *Ciencia y Trabajo*, núm. 32, pàgs.: 37-43.

<sup>181</sup> Pronovost, G. (1992): "Générations, cycles de vie et univers culturels". A *Loisir et société/Society and Leisure*, vol. XV, núm. 2, pàgs. 437-460.

<sup>182</sup> Lyman, S.M.; Scott, M.B. (1970): *A Sociology of the Absurd*. Nova Iork, Appleton-Century-Crofts.

<sup>183</sup> O'Rand, A.; Ellis, R.A. (1974): "Social Class and Social Time Perspective", a *Social Forces*, 53, pàgs.: 53-61.

<sup>184</sup> Cottle, T.J. (1976): *Perceiving Time*. Nova Iork, Wiley.

<sup>185</sup> Bull, C.N. (1978): "Chronology: The Field of Social Time", a *Journal of Leisure Research*, 10, pàgs.: 288-297.

desemboca en un estat general d'ansietat i en episodis psicopatològics on l'estrés crònic es desferma en neurosis i depressions recurrents, incloent l'aparició de síndromes diverses associades al que en general es coneix com a "pànic temporal".

Ulrich Beck parla d'una societat del risc laboral, en la que tothom –però principalment els treballadors/es assalariats– fa de "funambulista", en viure permanentment en la corda fluixa de la inseguretat. Com diu l'autor: "com més relacions laborals es 'desregularitzen' i 'flexibilitzen', més ràpidament es transforma la societat laboral en una societat del risc"<sup>186</sup>.

Com hem pogut veure en l'epígraf anterior, aquesta degradació qualitativa de les condicions de treball en el nou model productiu ni tan sols es veu compensada per una reducció considerable de la jornada laboral. Però ja dèiem aleshores que les estadístiques enganyen, i enganyen cada cop més, perquè no tenen en compte el diferencial entre els temps teòrics (els que ens mostren les dades) i els temps efectius (que és el temps real de treball productiu). En realitat, les dades oculten una realitat antinòmica. Malgrat la lleugera reducció de la jornada laboral, el model de producció flexible ha comportat una intensificació del treball.

En les darreres dècades s'ha produït un augment del temps efectiu de treball productiu per a bona part dels treballadors/es en la majoria de les societats occidentals, com apunta Maoz<sup>187</sup> en termes generals, i com està específicament documentat en països com Austràlia<sup>188</sup>, el Regne Unit<sup>189</sup>, Holanda<sup>190</sup> i els Estats Units<sup>191</sup>. En els casos respectius d'aquests dos darrers països, a més, tant Gratton i Taylor per al cas holandès com Schor per al cas nordamericà constaten com la majoria de treballadors/es ocupats fa jornades laborals molt superiors als límits legals ordinaris, confirmant l'augment del diferencial entre els temps teòrics i els temps efectius del treball productiu. La intensificació general

---

<sup>186</sup> Beck, U. (1999): *Un nuevo mundo feliz. La precariedad del trabajo en la era de la globalización*. Barcelona, Paidós. Pàg. 11.

<sup>187</sup> Maoz, Y.D. (2010): "Labor Hours in the United States and Europe: The Role of Different Leisure Preferences". A *Macroeconomic Dynamics*, núm. 14, pàgs.: 231–241.

<sup>188</sup> Hamilton, C.; Mail, E. (2003): "Downshifting in Australia: A Sea-Change in the Pursuit of Happiness". *Discussion Paper 50*. Canberra: Australian Institute.

<sup>189</sup> Hamilton, C. (2003): "Downshifting in Britain: a Sea-Change in the Pursuit of Happiness". *Discussion Paper 58*, Canberra: Australian Institute.

<sup>190</sup> Gratton, C.; Taylor, P. (2000): *Economics of Sport and Recreation*. Londres, Spon Press.

<sup>191</sup> Schor, J. (1998): *The Overspent American. Why We Want What We Don't Need*. Nova Iork, Basic Books, Harper Collins.

del treball productiu i la seva continuïtat en el temps queda també testimoniada per la mateixa Schor el 2001<sup>192</sup>, i per Jackson el 2011<sup>193</sup>.

Ara bé, la intensificació del treball es dóna tant quantitativament com qualitativa. Maslach afirma que una de les característiques del model de producció flexible actual és la d'absorbir contínuament temps considerats “complementaris”, requerint dedicacions personals inacabables i envaint constantment els temps de lliure disposició personal<sup>194</sup>. D'altra banda, les habituals reestructuracions d'empreses també contribueixen a la sobrecàrrega laboral, en reduir les plantilles i redistribuir les tasques dels llocs de treball vacants entre la resta dels treballadors/es que no han estat acomiadats.

### 7.3. La societat de rendiment i els seus efectes

Al meu entendre, l'autor que millor ha sabut copsar l'essència de la societat del treball actual és l'alemany d'origen coreà Byun-Chul Han. Han considera que la societat disciplinària de què parlava Foucault ha estat superada per una societat que es caracteritza per un excés de positivitat, i d'expansivitat. Com diu, la societat actual és una “societat de rendiment”, on les persones ja no som constrenyides a obeir, sinó instades a rendir. S'espera de nosaltres el màxim de motivació i proactivitat a través de projectes i iniciatives constants a la recerca de l'èxit com a “subjectes de rendiment” que som<sup>195</sup>.

Encara som, però, subjectes disciplinaris, però ara el sistema opera d'una manera més subtil, i probablement més efectiva, per indirecta i menys evident. Ens fa “emprenedors” de nosaltres mateixos, i ens fa responsables dels resultats, inculant-nos una “pressió pel rendiment”. Els trastorns recurrents, en una societat com aquesta, seran els trastorns d'hiperactivitat (TDAH), els trastorns límit de personalitat (TLP), i d'altres que derivin del fracàs personal en no poder sostenir els ritmes induïts, com passa en la síndrome de

---

<sup>192</sup> Schor, J. (2001): “Voluntary Downshifting in 1990s”. A Stanford, J.; Taylor, L. i Houston, E. (eds.): *Power, Employment and Accumulation: Social Structures in Economic Theory and Practice*, pàgs.: 66-79. Armonk (Nova York), M.E.Sharpe.

<sup>193</sup> Jackson, T. (2011): *Prosperidad sin crecimiento*. Barcelona, Icaria/Intermón Oxfam.

<sup>194</sup> Maslach, C.: *Op.cit.*

<sup>195</sup> Han, B.C. (2012): *La sociedad del cansancio*. Barcelona, Herder.

*burnout* (precisament per esgotament –“ànima cremada”, diu Han–) i en les depressions, tan habituals avui dia. El sistema actual, per a Han, exerceix una violència neuronal que és inherent al mateix, i que porta a que proliferin els “infarts psíquics”. El subjecte de rendiment s’explota a si mateix sense coacció externa explícita, per obra d’una cultura basada en l’excés de positivitat i on la llibertat de ser amo d’un mateix i la coacció sol·lapada estan fusionades en forma de cultura. Com diu Han: “el subjecte de rendiment està en guerra amb ell mateix i el depressiu és l’invàlid d’aquesta guerra interioritzada. La depressió és la malaltia d’una societat que pateix sota l’excés de positivitat. Reflecteix aquella Humanitat que dirigeix la guerra contra si mateixa”<sup>196</sup>.

La nova societat del treball, que seguint Han és una societat de rendiment conté una llibertat paradoxal, que mitjançant l’excés de treball i de rendiment lliurement assumit produeix l’autoexplotació fins a l’extenuació (dirà Han que la dialèctica entre l’amo i l’esclau de Hegel s’ha tancat en una societat del treball on l’amo i l’esclau són la mateixa persona). Precisament, les malalties psíquiques habituals avui dia són símptomes patològics d’aquest nou condicionament cultural. Som una cultura que produeix egos hiperactius (i hiperneuròtics), en el treball i –com veurem més endavant– en el consum. Absolutitzar de la manera com s’ha fet la vida activa, en detriment de l’ara desvaloritzada vida contemplativa, és causa de la histèria i del nerviosisme típics de la postmodernitat. Tant l’ésser humà com la mateixa societat esdevenen el que l’autor anomena una “màquina de rendiment autista”, i l’imperatiu del treball degrada l’ésser humà a simple *animal laborans*. En aquest punt, Han cita Nietzsche: “els actius roden, com roda una pedra, conforme a l’estupidesa de la mecànica”<sup>197</sup>.

Els requisits de vitalitat i proactivitat que la societat de rendiment reclama fan que la fatiga, el cansanci, sovintegi malgrat que la indústria procura dopar constantment l’individu (resulta paradigmàtica la proliferació dels Prozac automedicats que es donen en algunes societats occidentals, com la nord-americana). Però és un cansament d’esgotament, que et deixa sense capacitats per a fer res. No és un cansament sa, sinó un cansament que prové del col·lapse: “l’excés de l’augment de rendiment provoca l’infart de l’ànima”<sup>198</sup>.

---

<sup>196</sup> Han, B.C.: *Op.cit.* Pàg. 31.

<sup>197</sup> Nietzsche, F. (1879): *Humano, demasiado humano*. Madrid, Akal, 2007. Pàg. 179.

<sup>198</sup> Han, B.C.: *Op.cit.* Pàg. 72.



Però fins i tot el cansament i la malaltia són productius, en aquesta societat del treball neoliberal, ja que donen lloc a una indústria terapèutica dirigida a la contínua millora del subjecte de rendiment: “nombrosos seminaris i tallers de *management* personal i intel·ligència emocional, així com jornades de *coaching* empresarial i lideratge prometen una optimització personal i l’increment de l’eficiència sense límit. Tots estan controlats per la tècnica de dominació neoliberal, la finalitat de la qual no només és explotar el temps de treball, sinó també a tota la persona, l’atenció total, fins i tot la vida mateixa. Descobreix l’*home* i el converteix en objecte d’explotació”<sup>199</sup>.

Així les coses, els valors que transmet la nova societat del treball erigida en societat de rendiment són valors esclaus d’aquesta orientació autoexplotadora. Valors com l’esperit d’iniciativa, l’automotivació, la competitivitat, l’eficàcia, l’eficiència, l’ambició personal, la millora incessant... I una enginyós nou format disciplinari: si mai algú no assoleix els objectius, si hom sucumbeix a les exigències, és que no dóna la talla, és que és un individu feble i inadaptat a la societat moderna. És culpable o bé d’indolència, o bé –en el millor dels casos– de tenir serioses deficiències actitudinals, les quals convé superar. L’autoexplotació d’un mateix, aleshores, es tanca amb la culpabilització dels fracassos personals. Defallir, no poder més, és llavors un acte culpable o una patologia.

Han considera que en la nova societat del treball, el treball en si resta separat de les necessitats de la vida, en absolutitzar-se de tal manera que anul·la qualsevol altra forma o projecte de vida. Per això els intervals de temps que queden fora del treball (productiu) s’omplen amb esdeveniments i vivències superficials on la característica principal de les quals és la fugacitat<sup>200</sup>. L’acceleració del consum és correlatiu a l’acceleració de la producció, i el temps de lliure disposició personal no passa de ser un temps de recuperació i de consum, per a que el temps de treball (productiu) torni a absorbir totes les energies de les accions humanes. Així és com el lleure resta supeditat al treball productiu, en veure’s el temps de lleure com “un temps de recuperació o de relaxació necessari per al treball com a activitat”<sup>201</sup>. És així com la vida a la que aboca la societat de rendiment es veu subjecte a una producció i destrucció accelerades. Res no dura i tot es consumeix, també el temps. En realitat, diu Han que l’*animal laborans* no coneix veritablement el lleure, en el sentit que

---

<sup>199</sup> Han, B.C. (2014): *Psicopolítica*. Barcelona, Herder. Pàg. 47.

<sup>200</sup> Han, B.C. (2015): *El aroma del tiempo*. Barcelona, Herder.

<sup>201</sup> Han, B.C. (2015): *Op.cit.* Pàg. 141.

aquest tenia en l'antiguitat clàssica i etimològicament, sinó que només coneix pauses. Les pauses que té, essencialment per a restablir-se i per a consumir, entre els llargs i intensos intervals del temps de treball productiu.

Després de l'aguda anàlisi que fa Han de la societat del treball actual, juntament amb la dissecció que fan d'altres autors de l'actual sistema productiu i que hem referit en el segon paràgraf d'aquest capítol, ara ja resulta diàfan perquè el debat sobre la reducció de la jornada laboral o les pròpies estadístiques d'evolució de la mateixa que ressenyàvem en el primer paràgraf del capítol no són ni de bon tros la qüestió principal. Ans al contrari, l'incís i la mirada crítica han de recaure en els elements qualitius i d'índole cultural del seu paradigma productiu. Un paradigma productiu que, tornant a Beck, esdevé un model socialment destructiu<sup>202</sup>.

Per a Beck la societat del treball havia estat una font de generació i redistribució de riquesa amb una certa eficàcia, i això feia que el treball productiu esdevingués un referent social, cultural i moral prou potent com per a tenir una centralitat estructuradora en les vides de les persones. Però així com al mancar-li el treball a una societat li mancava un referent, si continuem la lògica de Beck podem dir que una societat que degrada el treball productiu és una societat que degrada un dels seus referents centrals. Per això més endavant abundarem en les conseqüències que pot tenir aquesta degradació en la centralitat del referent.

En resum, i com diu Robert Skidelsky<sup>203</sup>, el capitalisme és insaciable en la seva carrera d'acumulació material, i sempre vol més i demana més a les persones que considera part de l'engranatge per al seu sistema productiu. I ni tan sols és capaç de donar un ús civilitzat a la riquesa que genera en exprimir les persones que treballen sota el seu jou. Skidelsky relata com la voracitat del sistema fou frenada durant el desplegament de l'Estat del Benestar, però com a partir dels anys 80 es produeix un gir involutiu, que ens porta al carreró sense sortida les característiques del qual hem anat desgranant en aquest capítol.

---

<sup>202</sup> Beck, U. (1999): *Op.cit.*

<sup>203</sup> Skidelsky, R. (2012): *¿Cuánto es suficiente?* Barcelona, Crítica.

## **8. EL LLEURE DE CONSUM EN LA SOCIETAT ACTUAL I EL *DOWNSHIFTING* COM ALTERNATIVA**

En el capítol anterior hem vist com la transformació de les estructures econòmiques i de l'organització del treball –amb l'aquiescència de les elits extractives al servei del sistema– ha suposat una nova captura productivista dels temps de la vida, més refinada i subtil però no per això menys demolidora. Vista la dialèctica històrica entre els temps de treball productiu i els temps de lleure, hom podria esperar que aquesta captura expansiva dels temps de la vida per part del treball anés en detriment del lleure, en disminuir els temps de lleure disposició personal. Seria, per tant, lògica una disminució de les activitats de lleure correlativa a la contracció dels temps alliberats del treball productiu.

Paradoxalment, però, no ha estat pas així. Ans al contrari, la ja preexistent captura consumista del lleure s'ha redoblat, en els darrers temps. La qual cosa explica que la indústria del lleure i de l'entreteniment no només no hagi entrat en declivi, sinó que s'hagi desenvolupat encara més i amb particular intensitat. De fet, el que veurem seguidament és com una nova doble captura productivista i consumista dels temps de la vida s'ha constituït de forma harmònica i simbiòtica, tot retroalimentant-se mútuament. Com ha passat en el cas del món del treball productiu, una transformació d'aquesta envergadura no només podia ser de base material, sinó que cal cercar-ne l'explicació en els operatius sistèmics que han construït una cultura del consum a gran escala.

### **8.1. La societat del lleure-consum actual**

Quan va escriure *La Revolució Silenciosa*, Inglehart va creure detectar, en la dècada dels anys 70 del segle passat, un canvi cultural que afectava les prioritats axiològiques, i feia mutar els valors preferentment materialistes de les generacions anteriors en valors que anomenà postmaterialistes. Amb aquesta idea, defensava que la centralitat axiològica en aspectes com la seguretat econòmica, l'estabilitat en el treball, la preservació de l'ordre públic, o el manteniment d'un raonable confort material i un bon nivell de vida basat en els

diners, deixava de ser la tendència dominant en les noves generacions. Contra aquells valors ancorats en una base clarament material, les noves generacions prioritzaven valors basats en intangibles més simbòlics que materials, com el creixement personal, l'autorealització i autoexpressió, la llibertat individual, la participació social, la defensa de l'ecologia i la qualitat de vida entesa com quelcom que transcendia el materialisme. En certa manera, podríem resumir Inglehart i la suposada transició al postmaterialisme com l'evolució d'una societat centrada en el tenir, més que en l'ésser, vers una societat on el valor de l'ésser importava més que el tenir.

Les evidències empíriques, des d'aleshores, no han deixat de desmentir Inglehart. Si mai va haver algun inici de transformació axiològica en les societats occidentals que apuntés a la incipient superació dels valors materialistes, va tenir un recorregut efímer. Probablement el gir neoliberal dels anys 80 va avortar qualsevol directriu de masses en aquest sentit, i de fet autors com Rifkin refereixen una tornada al materialisme més dur, en la mesura en que tot el que hom valora actualment ho valora en funció del seu valor de canvi, en tant que mercaderia consumible<sup>204</sup>. També Sennett es fa ressò en els seus llibres de com el materialisme està posseint la nova societat, alhora que corrompent les persones. Molts d'altres autors, al seu torn, secunden aquestes tesis. De fet, no només en la societat actual continua important més el tenir que l'ésser, sinó que l'orientació al tenir s'ha refermat.

Però aquest fenomen ja era evident precisament a principis dels anys 80, molt poc després de que Inglehart publicés les seves tesis. Lipovetsky escrivia un dels seus assaigs el 1987, en què aprofundia en l'estudi del consumisme i explicava com s'havien desenvolupat eines com el marketing i la publicitat sofisticant-los com a instruments de seducció pel consum, i com el sistema modelava l'essència del consumidor amb la pulsio cada cop més àvida del tenir<sup>205</sup>. És precisament en aquesta època que en les famílies occidentals es dona un tret d'allò més significatiu, com és el pluriequipament de les llars, o tinença de diversos béns que fins aquell moment s'havien compartit col·lectivament i dels quals ara se'n feia un ús individualitzat (com el televisor, els radiocassettes, els vehicles, etc.).

---

<sup>204</sup> Rifkin, J. (2000): *La era del acceso. La revolución de la nueva economía*. Barcelona, Paidós.

<sup>205</sup> Lipovetsky, G. (1987): *El imperio de lo efímero*. Barcelona, Anagrama.

Lipovetsky ens dirà com el tenir es vincula a la il·lusió de la felicitat, en un món on es practica el culte al luxe i a la novetat. Una felicitat, però, tan efímera com els productes de moda, essència d'un estil de vida profundament materialista i que es basa en els diners i en un hedonisme consumista que en realitat atorga una vàcua sensació de felicitat en l'acte de consum, malgrat ser una felicitat poc duradora i en realitat buida.

Schor constata en els seus estudis sobre el nordamericà mitjà un curiós contrasentit. La majoria dels ciutadans dels Estats Units es declaren cada cop més hedonistes, i diu que preferiria treballar menys. Però en canvi, cada cop treballa més, i s'hi presta així que en té l'oportunitat. L'autora ho associa al fet que el nordamericà mitjà vincula l'hedonisme amb el consum, i de fet manifesta actituds pròpies d'una conducta de consum compulsiu. La pressió de sosteniment o fins i tot increment del seu consumisme és el que el força a treballar més i més, malgrat després es queixi de que treballa massa i no pot fer totes les activitats de lleure (d'indole consumista, val a dir) que voldria. La paradoxa amb què es trobà Schor és important, perquè ens dóna la clau del funcionament de la simbiosi entre el món del treball i el món del lleure, ara reduït a lleure de consum.

La nova captura consumista del lleure ha hagut d'adaptar-se als canvis que s'han realitzat en l'organització del treball productiu. Per definició, el consum ja es basa en l'acceleració de l'obsolescència del producte. Fa temps que vam transcendir el consum basat en les necessitats, i la lògica de l'obsolescència programada escurça el cicle dels productes, per tal d'assegurar-se'n la seva renovació constant. En el lleure, en la mesura que ha estat capturat pel consum, passa el mateix, que –com diu Bauman– es contagia de la dinàmica del “comprar, usar i llençar”<sup>206</sup>. L'acceleració del cicle de consum fa que la renovació de l'acte de consum no aguardi al moment en què el producte s'exhaureix –per molt que es produeixin productes dissenyats per a una vida útil curta, molt més curta del que es podria, a despit de la petjada ecològica que això suposa per al planeta–, sinó que ve estimulada per l'aparició d'una nova versió del producte, o directament per un nou producte, que ofereix prestacions noves i la pulsio emocional de la novetat<sup>207</sup>. Bauman diu que el consum líquid, accelerat i de vocació efímera, és un dels components de la societat líquida. Així doncs, quan el lleure s'integri en la societat de consum, i caigui sota l'exigència de la renovació

---

<sup>206</sup> Bauman, Z. (2007): *Vida de consumo*. Madrid, Fondo de Cultura Económica.

<sup>207</sup> Bauman, Z. (2000): *Trabajo, consumismo y nuevos pobres*. Barcelona, Gedisa.

constant i sense fi, participarà –en tant que lleure de consum– en el consum líquid. Per tant, el lleure de consum és també un lleure líquid, en la societat actual<sup>208</sup>.

Tanmateix, una de les armes més poderoses de la societat de consum és l'apel·lació a l'emocionalitat. Essent les emocions l'am predilecte del món del consum, el màrqueting l'explotarà a cor què vols, per tal de proveir el mercat de productes que ja no apareixen sota la forma tradicional de béns i serveis, sinó sota el format d'*experiències*. La clau del lleure format d'experiències està en viure i tenir constantment noves experiències, o dit d'una altra manera, experimentar la novetat de forma continuada<sup>209</sup>.

Byung-Chul Han considera que en el capitalisme actual el valor d'ús perd importància envers el valor emotiu i experiencial propi de la societat de consum<sup>210</sup>. I en aquest capitalisme emocional, ens dirà, el que se'n vén són emocions superficials, en comptes de sentiments profunds. Al món del consum no l'interessa la profunditat, com tampoc la reflexió. L'interessa només allò que sigui fàcilment convertible en un impuls de compra. Per això promou les emocions superficials, atès que inciten a la immediatesa consumista, i després són fugaces i efímeres, especialment aptes per deixar pas a una subsegüent emoció, i per tant a un nou ràpid impuls de compra.

De la mateixa manera com el lleure de consum perd la seva significativitat en deixar de ser un lleure de construcció personal o utilitat social, quan en tornar-se experiencial el lleure esdevé líquid, perd el sentit. La rellevància del lleure gravita ara sobre l'experiència en si mateixa i no en canvi en la significació i desenvolupament personals. La promoció del consum pel consum necessita basar-se en el desig, perquè el desig és insaciable i infinit. Només el desig, que un cop és satisfet genera altres desitjos, garanteix la revolució constant del cicle consumista. Per això es parla de la societat actual com una societat de l'hiperconsum emocional. I així ens trobem amb el lleure actual, que és un lleure emocional, experiencial, immediat i efímer. Per tant, un lleure líquid i hiperconsumista.

---

<sup>208</sup> Cuenca, J. (2008): "El ocio líquido. Un nuevo paradigma de experiencia". A Monteagudo, M.J. (ed.): *La experiencia de ocio: una mirada científica desde los estudios de ocio*. Bilbao, Universitat de Deusto.

<sup>209</sup> Pine, J.B.; Gilmore, J.H. (2000): *La economía de la experiencia*. Barcelona: Granica.

<sup>210</sup> Han, B.C. (2014): *Op.cit.*

De la mateixa manera que el treball és cada cop més un treball alienat i alienant, el lleure (de consum) imperant en els nostres dies és un lleure alienat i alienant. El fet és que hom disposa cada cop de més oportunitats per al lleure, però no disposem de criteris adients per tal de prendre decisions electives que siguin beneficioses per al consumidor del lleure. És el que Cohen designa com la paradoxa del lleure<sup>211</sup>. La resolució d'aital paradoxa passa pel consum de les formes comercials del lleure de masses, que d'altra banda és precisament el que pretén el sistema. En canvi, l'autor troba a faltar en la societat una educació per al lleure que permeti a les persones assolir bons criteris d'elecció i així procurar el seu propi desenvolupament personal mitjançant les activitats de lleure triades. Sense aquesta educació per al lleure, no es pot considerar que les decisions siguin realment lliures.

Una població no educada per al lleure i que ha vist disminuir la quantitat de temps de lliure disposició personal que pot dedicar a les activitats de lleure, resta especialment sotmesa als designis del lleure de consum líquid de que parlem en paràgrafs anteriors. Això és així perquè la limitació de temps per al gaudi del lleure fa que la seva despesa en el lleure de consum hagi de ser per força més intensiva. Com es constata en diverses recerques, fan ús d'activitats de lleure planificades per la indústria, amb components clarament ostentosos i amb simbologia d'estatus, per a les quals són comminats a prendre decisions ràpides, pròpies del consum compulsiu<sup>212</sup>. Aquí és on trobem una clara clivella de classe: en funció de la renda disponible, varia la gradació d'intensivitat de la despesa. Les classes mitjanes consumiran productes de lleure-consum lúdic (com esports d'aventura, parcs temàtics, restauració exòtica i sofisticada, paquets turístics específics...) i de salut i cura personal, que ara es coneix com a *wellness* (centres de relaxació, tractaments d'estètica, centres de massatges...). Per contra, les classes amb rendes modestes tendiran a un lleure-consum més barat, i en contrapartida també més passiu (com veure la televisió, fer ús d'internet i l'oferta típica dels grans centres comercials que inclouen les compres menors, el cinema, i la restauració de gamma baixa o de tipus *fast food*). Alguns autors posen l'incís en que aquesta segmentació del lleure-consum té en comú el provocar una "frustració del consum" per a tothom: per als primers, per la manca de temps per poder consumir tot el que amb les seves rendes podrien consumir; per als segons, perquè l'escassetat de rendes limita el seu

---

<sup>211</sup> Cohen, E. (1991): "Leisure, the last resort: a comment". A Driver, B.L.; Brown, P.J.; Peterson, G.L.: *Benefits of Leisure*. Pennsylvania, Venture Publishing Inc.

<sup>212</sup> Alonso, L.E. (2005): *La era del consumo*. Madrid, Siglo XXI.

nivell de consum i no poden assolir les cotes d'estatus exigides per la societat actual<sup>213</sup>. Sobretot si tenim en compte el creixent impacte de la publicitat emocional, que vincula els actes de consum(isme) a l'autoestima personal.

Tot i amb això, la societat de l'hiperconsum es caracteritza també per l'aparició de nous instruments financers que permeten diferir els pagaments dedicats al lleure-consum. La conseqüència d'això és que mitjançant la compra a crèdit o el finançament a terminis del producte, malgrat comprar més car, es genera la il·lusió de tenir una capacitat adquisitiva (i per tant de consum) fictícia, però que serveix a la perfecció a les pulsions del consum immediat. L'hiperconsum subverteix l'ordre lògic del consum d'èpoques anteriors.

Abans l'esquema lineal d'un determinat acte de consum era guanyar diners, estalviar-ne una part, i un cop acumulada la quantitat necessària, adquirir el producte desitjat. De fet, com que l'estalvi en si mateix, la prudència i la previsió eren valors vigents, hom no assumia normalment una despesa que el deixés a zero reserves d'estalvi, sinó que preservava una quantitat dels estalvis com a coixí previsor d'eventualitats futures.

En l'actualitat, però, cada cop són menys les famílies que continuen aquest esquema ancestral. Ara el que es fa és adquirir el producte desitjat amb uns diners que hom no té, però que confia al flux de rendes futures, tot assumint comprar més car i endeutar-se a canvi de l'adquisició immediata d'allò que vol. L'esquema ingressos-estalvi-despesa es transmuta en l'esquema despesa-deute-ingressos. Fixem-nos que en el primer esquema estava centrat en les condicions de possibilitat del consum efectiu, i la fallida de l'estalvi o dels ingressos no comprometia la situació econòmica familiar perquè inhibia la despesa. En canvi, el nou esquema se centra en el consum efectiu, fins i tot passant per alt les condicions de possibilitat. És un esquema netament postmodern, pel que té de presentista: nega la incertesa del futur, i la invisibilitza, paradoxalment en un moment històric on el treball productiu (que és la font generadora de recursos) és més incert que mai, com hem vist en línies anteriors. Curiosament, l'esquema antic era més previsor, i contemplava la incertesa del futur, malgrat tenir sovint una contractació laboral més estable.

---

<sup>213</sup> Álvarez, S. (2006): "Contradicciones en las dinámicas del consumo actual: alineación, frustración e insostenibilidad". A *ADOZ Revista de Estudios de Ocio*, núm. 29, 51-55.



El caràcter innegociable i irreversible de l'acte de consum i la conseqüent despesa fa que qualsevol caiguda dels ingressos agreugi el deute i comprometi seriosament la situació econòmica familiar. Amb un efecte colateral, a més, que no podem defugir, com és el bombardeig constant del màrqueting i la publicitat que inciten al consum accelerat i compulsiu per les vies emocionals i de l'estatus. Cosa que fa que moltes famílies no només consumeixin en base a uns recursos materials virtuals, sinó que els fa consumir per damunt de les seves possibilitat, a causa de l'efecte riquesa que el miratge de poder emprar uns diners en realitat inexistents té en els potencials consumidors. La recent crisi del 2008 ha evidenciat justament el potencial devastador d'aquest sistema, abocant a una multiplicitat de famílies a un grau d'endeutament senzillament impossible de pagar.

Troblem aquí una altra paradoxa d'anàlisi interessant. Com bé diu Albareda, la implementació dels instruments d'ajornament del pagament ha tingut lloc en un període històric (1980-2009) en què no hi ha hagut un augment real de les rendes salarials, un cop descomptada la inflació<sup>214</sup>. Si ho afegim a que és també el període en que es precaritza el treball productiu, el que veiem és la creació d'una bombolla de lleure-consum de difícil explicació racional: la gent –i encara més la gent amb pocs recursos econòmics, com demostren diversos informes– s'endeuta més en un moment en què les seves condicions materials d'existència es fragilitzen i en què augmenten les incerteses de futur, i per tant els potencials riscos. Efectivament, com diu Beck hem entrat en una societat del risc, però sembla que algunes persones han preferit seguir la tàctica de l'estruç: no mirar i no pensar-hi, com si això pogués esvair el perill.

L'actitud no és racional, perquè som en un capitalisme emocional, i el lleure-consum és un fenomen netament emotiu i encarat al desig. El desig és impetuós i no vol reflexions inhibidores. I la societat de consum actual hàbilment ha sabut posar en marxa mecanismes de seducció que han estimulat el narcisisme postmodern dels potencials consumidors. El rerefons cultural que ho fa possible és netament materialista, ja que associa l'autoestima del subjecte de rendiment a la possessió de béns materials. Fa equivaldre l'èxit personal a la riquesa material. Es coneix com a “febre del luxe” la desmesurada ànsia per adquirir productes cars (com més car, més estatus) i per tenir l'última moda, en roba, en aparells tecnològics, o en el que sigui. Una bona mostra d'aquestes tendències la tenim en la

---

<sup>214</sup> Albareda, L. (2010): *Consum i valors*. Barcelona, Fundació Lluís Carulla-ESADE.

recerca que ha dut a terme Alain de Botton per al seu llibre i per a la sèrie documental que va crear a tal efecte<sup>215</sup>.

Lipovetsky també considera que en la societat actual les persones cerquen el plaer immediat mitjançant el luxe i el consum<sup>216</sup>. Tot i que considera que les angoixes pel futur no el permeten gaudir degudament d'aquest luxe. En aquest punt entra en una petita contradicció, perquè ell mateix ha teoritzat sovint sobre el presentisme, i no té prou en compte el nombre ingent de persones que sobreviuen literalment en una fugida cap endavant. En tot cas, sí és discernible una angoixa per mantenir l'estatus, o per la salut i la imatge (ara convertides també en un producte de consum, i tot sovint de lleure-consum), o la seguretat. Valors, en tot cas, tots ells plenament materialistes. En paraules de l'autor, som en una societat subjecta només als diners, "una societat sense ànima".

La captura consumista del temps de lleure, amb cotes de lleure-consum elevades, menys extensives però més intensives i més orientades al luxe i a l'estatus (i per tant, més cares, tot i la segmentació de gammes), reforça simbiòticament la captura productivista dels temps de la vida. Perquè el lleure-consum s'ha de pagar, i per tal d'afrontar els costos que comporta i l'habitual endeutament de les famílies no queda cap altre remei que treballar. Però a més, en un context de precarització del treball productiu també a nivell salarial, hom es veu impel·lit a treballar les màximes hores possibles, fent tot el que pugui per mirar de mantenir un nivell de vida que sovint és insostenible a mig o llarg termini. Estudis com el de Sureda i Valls<sup>217</sup> ens mostren com únicament un 13% dels espanyols voldria disminuir la seva jornada laboral per tal de tenir més temps de lliure disposició personal. És a dir, que posats en la disjuntiva, en l'actual societat del lleure consum hom prefereix mantenir el seu nivell de vida a tenir més temps per a si. Probablement perquè, de no tenir diners per consumir, no sabia què fer amb el seu temps de lleure, avesat com està al lleure-consum.

De la mateixa manera, diversos estudis corroboren aquestes tendències en altres països occidentals. Per exemple, és especialment significatiu que un estudi del Ministeri d'Hisenda britànic descobrís que un terç dels britànics que són pares feien jornades

---

<sup>215</sup> De Botton, A. (2004): *Ansiedad por el estatus*. Madrid, Taurus.

<sup>216</sup> Lipovetsky, G. (2004): *El lujo eterno: de la era de lo sagrado al tiempo de las marcas*. Barcelona, Anagrama.

<sup>217</sup> Sureda, J.; Valls, J.F. (2004): "A Comparison of Leisure Styles in Germany, France, Italy, Great Britain, Spain and Portugal". A Weiermair, M.: *The Tourism and Leisure Industry*. The Haworth Hospitality Press.

laborals reals (en temps efectiu) de més de 50 hores setmanals<sup>218</sup>, amb la lògica repercussió del fenomen en les relacions de parella, colpides pel que s'ha vingut a anomenar com la "síndrome del marit intermitent". Hauríem de veure quin pes específic, en aquesta qüestió, juga l'elevat deute familiar de les famílies britàniques, atès que per a l'any 2005 era del 159% de la renda disponible.

Les dades de diverses recerques també assenyalen, com ja hem vist, que moltes persones pateixen les seqüeles que deixa la manca de satisfacció en el treball i l'estrès laboral permanent, al que s'afegeix la pressió pel rendiment que ens indica Han, ara desdoblada en dos camps simbòlics: el de l'èxit proactiu i emprenedor en l'àmbit de la feina, i el de l'èxit (o aparença del mateix) en el camp del lleure-consum, on cal vehicular la despesa amb els diners que s'obtenen (o es pensen obtenir, en futurible) del treball productiu. En un context així, cobra força la hipòtesi de Juniu<sup>219</sup>, quan diu que sovint el lleure serà psicològicament un lleure compensatori, esdevenint un mecanisme d'evasió temporal de la pressió que les persones suporten en les seves vides actuals. Potser aquesta lògica ens permetria explicar altres tendències postmodernes, com el presentisme, el culte a la intensitat o l'augment de les addiccions. Un presentisme que es refugiaria en el moment lúdic, un culte a la intensitat de la vivència (o experiència, ja sabem) per compensar la buidor i insatisfacció a que ens menen els nostres estils de vida, i unes addiccions que trenquen fàcilment les possibles resistències al capficament en un aspecte perquè la vida no té res a oferir i ens sumeix en una crisi de sentit i en un desconcert identitari.

Al final, doncs, tant si hom consumeix per evadir-se com si ho fa imbuït d'emocions de falsa plenitud vehiculada per mitjà de les experiències vitals, la captura del lleure-consum reforça la captura productivista, alhora que la captura productivista reforça la captura consumista del lleure en imperativitzar-lo com a vàlvula d'escapament. Skidelsky<sup>220</sup> també veu clar que la sobrecàrrega de treball productiu i l'hiperconsum són un fenomen dual que es complementa, però no perd l'esperança en un redreçament de la situació a partir d'unes noves generacions que confia en que siguin menys insaciabls, per bé que no presenta cap dada empírica que evidencii aquesta evolució.

---

<sup>218</sup> HM Treasury and DTI (2003): *Balancing work and family life: Enhancing choice and support for parents*. Norwich, HMSO.

<sup>219</sup> Juniu, S. (2000): "Downshifting: Regaining the Essence of Leisure". *A Journal of Leisure Research*, núm. 32, pàgs. 69-74.

<sup>220</sup> *Op.cit.*

Qui tampoc no perd l'esperança és Lipovetsky, malgrat el pessimisme intrínsec de la seva diagnosi, que afirma que l'ésser humà postmodern és presoner de la urgència del present i de l'angoixa d'un futur incert. La felicitat del lleure-consum basada en el culte al desig és, ens diu, paradoxal: el desig és efímer, i desitgem el que no tenim per, quan ho adquirim, ràpidament deixar-ho de desitjar, mentre roman el buit existencial. Una societat orientada al desig i als plaers hedonistes i immediats, tanmateix, veu com augmenten els trastorns psíquics i nerviosos, les depressions i l'ansietat. És una societat perduda, ens diu, però no definitivament perduda, perquè els valors encara no han estat aniquilats, malgrat tots els esforços i malgrat l'individualisme rampant. L'autor creu que el culte al benestar condueix també –insospitadament– a una major sensibilitat envers el patiment, incloent el patiment aliè, i sorgeix un nou arquetip de persona que en el seu lleure ja no vol només sadollar el seu desig materialista, sinó que aspira a assolir una sensació de plenitud més basada en l'harmonia, en la saviesa, i en la felicitat (autèntica)<sup>221</sup>.

Però el cert és que, a falta d'una educació per al lleure –com es lamentava Cohen (*vid. supra*)– i a falta també d'una educació per al consum que permeti als individus d'aquesta societat orientar-se amb criteri en les seves activitats de lleure i en els seus actes de consum, el que es avui encara percebem és una societat capturada per les estructures productivistes i consumistes que basteix el sistema. No queda clar si Skidelsky i Lipovetsky pensen en un corrent més de fons amb substrat regenerador, o si només constaten l'existència d'estils de vida alternatius quan es mostren esperançats. En qualsevol cas, estils de vida alternatius al productivisme i al consumisme n'hi ha hagut gairebé sempre (el moviment “hippie” dels anys 60 en va un dels exemples més notoris), per bé que han estat moviments contraculturals o subculturals més aviat minoritaris i de vida relativament efímera. Tot i que també hi ha comunitats duradores que perseveren en un estil de vida antinòmic i fins i tot contracultural envers una cultura hegemònica (com seria el cas de les comunitats *amish* dels Estats Units, per exemple). Tot sovint, la perdurabilitat d'aquestes comunitats alternatives depèn de la solidesa de les conviccions dels seus membres, així com de les condicions de viabilitat immanents al model alternatiu. Cal, per tant, una sostenibilitat del model que el faci plausible, una determinació basada en uns valors sòlids d'aquells/es que el segueixen, i també uns retorns –normalment en forma

---

<sup>221</sup> Lipovetsky, G. (2008): *La sociedad de la decepción*. Barcelona, Anagrama.

de benestar existencial– que el facin preferible a d’altres estils de vida. Si a més es vol que un estil de vida alternatiu deixi de ser un reducte i impregni la societat de referència, cal que es doni una transformació cultural que comporta ineludiblement un canvi de valors. La Història humana no està exempta de processos que han seguit aquesta estela, des del cristianisme dels primers temps fins als valors que –malgrat la derrota política– reeixiren en la societat posterior a les revolucions del mític Maig del 68. El que falta per veure és si alguna de les múltiples alternatives al sistema que es plantegen actualment, i en particular el *downshifting*, ja que és objecte del nostre estudi, tindrà prou capacitat de reeixir. Sigui com sigui, el cert és que el *downshifting* es postula com a alternativa cultural a la societat de rendiment actual, i ho fa en base al redescobriment de valors humanistes que la voràgine productivista i consumista actual havien arraconat. Crec que només per això, tot i que també per moltes altres raons, es justifica el seu estudi.

## **8.2. L’alternativa del *downshifting***

Diuen que el *downshifting* és un fenomen que va sorgir a finals dels anys 80, entre alguns alts executius dels Estats Units que per la seva preparació, assertivitat, agressivitat i caràcter triomfador solien associar-se a l’èxit en les finances i professional, i eren coneguts amb els nom de *yuppies*. La llegenda urbana originària d’aquest moviment explica que alguns d’aquests *yuppies* van guanyar molts diners, tenien estatus i una posició socioeconòmica envejable, però just va ser llavors quan s’adonaren de que no eren feliços, i de que havien viscut en un miratge. S’adonaren que tenien problemes de salut derivats de l’estrès que portava la seva vida, que dormien poc i no descansaven del tot bé, i que no fruien de la vida familiar ni havien pogut gaudir en el seu moment del creixement dels seus fills. Van concloure que havien renunciat a moltes coses que haurien volgut tenir però que el diner no podia comprar, i ho havien fet a canvi de treballar massa. I van entrar en una profunda crisi personal, en constatar que els seus referents d’èxit, de felicitat i del que és portar una bona vida estaven equivocats.

La llegenda acaba dient que, després de la seva crisi existencial, van prendre una decisió radical: deixar les seves feines, o reduir-les substancialment, renunciant –és clar– a les

altes remuneracions que percebien. Alguns van canviar fins i tot de residència, marxant de la ciutat i establint-se en el camp; d'altres van reorientar les seves carreres laborals, agafant feines menys esclaves i pitjor pagades, però que els omplien més perquè els feien sentir-se més útils a la societat i n'experimentaven una satisfacció que mai abans havien tingut; d'altres no van fer canvis tan dràstics, però van transformar les seves vides en direccions similars. Hi ha, però, tres denominadors comuns: a partir d'aleshores, tots van treballar moltes menys hores que abans, tots van assumir guanyar molts menys diners que anteriorment, i de retruc tots van incrementar el seu temps de lliure disposició personal. De fet, ben mirat hi ha un quart denominador comú: diu la llegenda que tots van trobar el benestar i la felicitat que cercaven i que abans no havien tingut.

Tots els moviments alternatius acostumen a tenir uns inicis mítics, i com veiem, el *downshifting* no podia ser menys. Però més enllà del mite, la llegenda dels orígens respon a una realitat que sí es va poder constatar: hi havia gent que entrava en crisi i decidia baixar el ritme de treball per tal d'assolir altres fites personals, que passaven per guanyar temps de lliure disposició personal. A partir dels 90, la massa crítica del moviment va ser tal que va començar a captar l'interès d'alguns estudiosos. Fou llavors quan va començar a prendre forma, i a desenvolupar una caracterologia definitòria que abordarem seguidament.

### **8.2.1. Característiques del downshifting**

El terme *downshifting* data de l'any 1991, i va ser encunyat Amy Saltzman, llicenciada en Ciències Polítiques i periodista especialitzada en comunicació estratègica per a entitats sense ànim de lucre. Fins aleshores Saltzman havia treballat en temes relacionats amb la pobresa, les desigualtats de gènere i la justícia social, sempre des de l'àmbit de la comunicació, però va decidir escriure un llibre una mica diferent als seus temes habituals. Va posar el terme com a títol principal d'aquest llibre<sup>222</sup> (que es va convertir en *best-seller* de l'any), on defensava que calia repensar el que hom entenia per èxit, i proposava fer-ho baixant el ritme de vida. Etimològicament, el *downshifting* fa referència a l'acte de reduir la marxa en un vehicle, i per tant es podria traduir com “desaccelerar” o “ralentitzar”. Aplicat al món social, té a veure amb disminuir els ritmes frenètics de la vida quotidiana en

---

<sup>222</sup> Saltzman, A. (1991): *Downshifting: Reinventing Success on a Slower Track*. Nova York, Harper Collins.

un món que, com hem vist en capítols anteriors, indueix a l'acceleració constant. Tanmateix, Philomena Tan, en la seva tesi doctoral, remet com a font anterior que tractés el tema un reportatge de la revista *Words to Watch*, que el 1990 parlava dels *downshifTERS* definint-los com a persones “que reinventen l'èxit defugint carreres professionals amb elevades expectatives de promoció per llocs de treball que els permetin horaris més flexibles i més temps per a la família i la comunitat”<sup>223</sup>.

En una línia similar s'expressen Hamilton i Mail<sup>224</sup>, que entenen per *downshifTERS* les persones que han canviat el seu estil de vida reorientant la seva activitat laboral i assumint menys ingressos i menys consum. Noti's que això no inclou necessàriament treballar menys hores, perquè entenen que canviar laboralment per desenvolupar una feina menys estressant o més realitzadora també seria una forma de *downshifTING*. Igualment, no consideren imprescindible que un dels objectius centrals sigui guanyar més temps de lleure, tot i sí mantenir un temps de lliure disposició personal adequat per a la vida familiar i social. El fonament, en canvi, està en portar ritmes de vida menys accelerats, millorant la seva qualitat de vida més per vies qualitatives que no necessàriament quantitatives, tot i que les dues dimensions puguin coincidir en determinades modalitats.

Hamilton dirirà dues recerques quantitatives sobre el *downshifTING* a Austràlia i al Regne Unit, i d'aquí que cerqui definicions senzilles i operatives, però la conseqüència d'aquesta laxitud és una possible sobredimensió del fenomen, per causa d'una definició operativa marcadament expansiva. El principal problema, però, és que corren el risc de distorsionar el fenomen, en no atendre adequadament als seus orígens i als seus fonaments teòrics.

És veritat que un dels nuclis originaris del *downshifTING* és l'estrés laboral i el caràcter lesiu dels ritmes accelerats que imposa la societat de rendiment, un cop l'hem definit i coneixem el seu funcionament. Però no es pot obviar que el *downshifTING* suposa també valoritzar el temps de lliure disposició personal i les activitats de lleure, ja siguin de caire familiar i social, com de caire personal. Cal no perdre de vista que un *downshifTER* es mou per l'anhel d'una major qualitat de vida, la qual ja no identifica ni amb el treball productiu alienant ni

---

<sup>223</sup> Tan, P. (2000): *Leaving the Rat Race to Get a Life: A Study of Midlife Career DownshifTING*. Tesi doctoral. Melbourne, Swinburne University of Technology. Pàg. 6.

<sup>224</sup> Hamilton, C.; Mail, E. (2003): “DownshifTING in Australia: A Sea-Change in the Pursuit of Happiness”. *Discussion Paper 50*. Canberra: Australian Institute.

amb els diners. Per tant, a la relativització del treball productiu i dels ingressos monetaris, hem d'afegir l'objectiu central de reconquesta del temps per a si, bo i entenent que en aquest temps de lliure disposició personal rau la qualitat de vida buscada.

Ara bé, un cop definit el nucli dur del moviment de forma tridimensional (desacceleració dels ritmes laborals imposats externament, preservació d'un temps de lliure disposició personal autorealitzador i quantitativament suficient, i relativització dels ingressos i de la riquesa material), el *downshifting* s'associa a molts altres girs contraculturals. Per exemple, sol venir associat a un canvi en els hàbits de consum, que suposa també reduir el consum i abandonar actituds consumistes. I també suposa redefinir les necessitats personals, i el que resulta més interessant per al nostre estudi, redefinir qualitativament el temps de lleure.

El *downshifting* guarda estrets llaços amb el moviment de la “vida simple”, o més conegut com la “simplicitat voluntària”. La simplicitat voluntària valora els diners només a partir de la seva instrumentalitat bàsica com a mitjà, i advoca per simplificar la vida: poder arribar a prescindir de tot allò que no és estrictament necessari, i en conseqüència assolir una vida austera en la despesa i el consum, que en contrapartida permet treballar menys, recuperar els temps de lliure disposició personal, i fer-ho tot d'una manera relaxada i completament desestressada.

Paral·lelament, el *downshifting* també té vincles amb el moviment “slow”, o la “slow life” (vida lenta). El moviment “slow” acostuma a incloure en la seva filosofia de vida els postulats bàsics de la simplicitat voluntària, però hi afegeix un element particular que tampoc no és del tot aliè als *downshifeters*: la lentitud. El moviment, en si, és reactiu i es contraposa al que solen denominar com a *fast movement*, on totes les coses i les relacions es sotmeten a usos consumistes i accelerats, que impedeixen gaudir-ne en profunditat i que només deixen una vida de sensacions efímeres i superficials. Reivindiquen la qualitat intrínseca de les coses i els moments elaborats lentament, però no com a pràctica d'un culte a la lentitud que podria entendre's com el negatiu de l'actual culte a la velocitat. Ans al contrari, es tracta de retrobar el temps just i equilibrat per a cada cosa, per a cada relació, per a cada moment. Com diu un dels gurús del moviment, Carl Honoré: “el moviment *slow* no es proposa fer les coses a pas de tortuga. Tampoc no és un intent ludita de fer que el planeta sencer retrocedeixi a alguna utopia preindustrial. Al contrari, el moviment està



format per persones (...) que volen viure millor en un món modern sotmès a un ritme ràpid. Per això, la filosofia de la lentitud podria resumir-se en una sola paraula: equilibri. Actuar amb rapidesa quan té sentit fer-ho i ser lent quan la lentitud és el més convenient. Tractar de viure en el que els músics anomenen *tempo giusto*, la velocitat apropiada<sup>225</sup>.

En els primers paràgrafs del capítol s'ha parlat de casos en què els *downshifTERS* pioners canviaven el seu lloc de residència, deixaven la ciutat i se n'anaven al camp. La qual cosa és característica d'un moviment molt més antic que el *downshifting* i el moviment *slow*, però que també presenta concomitàncies remarcables: el fenomen neorural. Originari de la dècada dels 60 en les societats occidentals, tot i que experimenta un auge important a partir dels anys 80, el neoruralisme té com a principal *leitmotiv* la positivitat de l'hàbitat rural enfront de l'hàbitat urbà. Els neorurals cerquen en el canvi d'hàbitat la calma –i en això poden coincidir amb el *downshifting* i el moviment *slow*–, una vida més saludable (per la menor contaminació de l'entorn), la bellesa paisatgística que atribueixen al camp, i un estil de vida en comunió amb la natura, el qual presumeixen més autèntic. Però més enllà del rebuig de l'acceleració que és immanent al moviment, la resta d'elements no tenen perquè ser forçosament assumits per un *downshifter*.

Ara bé, és cert que la consciència crítica dels *downshifTERS* envers el consumisme va del braç d'una consciència ecològica, i això fa que les seves pautes de consum prioritzin el consum de productes ecològics i/o de proximitat. Però no seria un element definitori imprescindible, com tampoc caldria que assumissin tots els postulats de la simplicitat voluntària, o totes les lentituds de l'*slow movement*. Hi ha estudis sobre el *downshifting* que sí troben el que hom anomena “doble dividend” en la pràctica, consistent en associar el benestar subjectiu amb la responsabilitat mediambiental (Iwata<sup>226</sup>, Warren-Brown i Kasser<sup>227</sup>). En d'altres, per contra, l'increment del temps de lliure disposició personal en els *downshifTERS* no es tradueix necessàriament en dur a terme esforços significatius per tal de reduir l'impacte ambiental de les seves vides (Röpke<sup>228</sup>).

---

<sup>225</sup> Honoré, C. (2004): *Elogio de la lentitud*. Barcelona, RBA. Pàg. 26.

<sup>226</sup> Iwata, O. (1999): “Perceptual and Behavioural Correlates of Voluntary Simplicity Lifestyles”. A *Social Behaviour and Personality*, núm. 27, pàgs.: 379–383.

<sup>227</sup> Warren-Brown, K.; Kasser, T. (2005): “Are Psychological and Ecological Well-Being Compatible? The Role of Values, Mindfulness, and Lifestyle”. A *Social Indicators Research*, núm. 74, pàgs.: 349–368.

<sup>228</sup> Röpke, I. (2009): “Theories of Practice: New Inspiration for Ecological Economic Studies”. A *Ecological Economics*, núm. 68, pàgs.: 2490–2497.

Malgrat que no siguin el mateix, la convergència del *downshifting*, la simplicitat voluntària, el moviment *slow* i la preocupació per l'ecologia i la sostenibilitat (més que amb el neoruralisme, que en seria una manifestació) fa que mitjançant aquest quatre punts cardinals pugui observar-se l'embrió d'una alternativa sistèmica que no s'estructura ni cristal·litza del tot fins que no es desenvolupen les teories decreixentistes. Les teories del decreixement, un cop madures, són el paraigua sota el qual ubicar tots aquests moviments, ja que aborda de manera sistèmica tots els factors crítics del mateix: economia, producció, consum, lleure, qualitat de vida, sostenibilitat i entorn. Probablement el decreixement sigui la utopia més revolucionària que hagi emergit en el context postmodern, ja que aspira a capgirar l'actual model econòmic i de producció d'una forma radical. I en ella sí trobem un bon substrat dels valors que Inglehart designà com a postmaterialistes.

Per trobar les tesis fundacionals del decreixement cal remuntar-se a 1971, quan el matemàtic, estadístic i economista romanès Nicholas Georgescu-Roegen (1906-1994) publicà *The Entropy Law and the Economic Process*, on feia una traslació de les lleis de la termodinàmica als processos econòmics. De la mateixa manera que en el segon principi de la termodinàmica en tot moviment d'energia sempre hi ha una part que es perd, donant-se un procés entròpic, va defensar un quart principi, aplicat a la matèria: en tot ús de la matèria, sempre hi ha una part que es degrada i esdevé irrecuperable. L'aplicació de l'entropia a l'ús de materials el portà a deduir que un creixement econòmic exponencial constant i sense fi no era possible en un medi que és finit. El creixement econòmic, doncs, era la principal causa del problema ambiental, i lluny de ser la solució dels problemes econòmics, no era més que una fugida cap endavant que comprometia la viabilitat de la societat humana del futur. Curiosament, Georgescu-Roegen va augurar la degradació ambiental del planeta amb anterioritat a que es visibilitzés l'escalfament global.

Però la maduració de les teories del decreixement no vindrà fins els anys 90, quan de la mà de Serge Latouche es comença a gestar una teoria sistèmica al respecte. Preocupat per l'enorme petjada ecològica provocada per un sistema extremadament productivista i consumista, les teories del decreixement defensen que cal reduir el consum de productes que no són necessaris i que exhaureixen els recursos del medi. Al seu torn, i com a conseqüència, proposen reduir la producció econòmica, cenyint-la als béns realment

necessaris, renunciant al creixement perpetu que és dogma del capitalisme. Als valors del benestar materialista i consumista oposen els valors que cerquen la qualitat de vida en l'ésser i en la qualitat de les relacions humanes, més que no en el tenir. Resulta obvi, doncs, l'orientació clarament postmaterialista de les seves tesis principals. De fet, parlen de que cal “desmaterialitzar” l'economia i establir un estil de vida que revaloritzi la natura, la salut (vinculada als processos ecològics), la cultura, el lleure, i unes relacions socials més fluïdes i basades en la cooperació. Proposen també el retorn de la comunitat, contraposada a l'individualisme egoista dels temps postmoderns. En aquest sentit, el decreixement és postmaterialista, però no tècnicament postmodern (entre d'altres coses, perquè les actuals tendències postmodernes es caracteritzen pel seu materialisme desfermat), sinó que podríem dir que és més aviat neomodern.

Val a dir que les teories decreixentistes no defensen un creixement negatiu ni una recessió perpètua. De la mateixa manera que la lentitud cerca l'equilibri just en la velocitat aplicada a les coses, el decreixement cerca trencar sobretot amb el creixement desproporcionat per tal d'assolir un equilibri basat en l'eficiència de la producció. Però una eficiència que tracta de reduir al màxim l'impacte de la producció en l'entropia del planeta, que redistribueix millor els recursos que genera, i que transforma la cultura humana de cultura depredadora a cultura harmònica amb el medi ambient. Vol superar l'addicció al consum material, i repensar la idea de felicitat no tant en el gaudi de les coses i del tenir, sinó en el gaudi de l'ésser i les relacions humanes i amb l'entorn.

Si el decreixement és el paradigma d'una nova societat no productivista i no consumista, el *downshifting* com a moviment seria una de les dimensions decreixentistes. En concret, aquella que redueix el temps de treball productiu per ajustar-lo a la consecució de les necessitats materials reals de la persona, i a canvi guanyar en temps de lliure disposició personal, i així en qualitat de vida. Per tant, en puritat, el *downshifting* ve a ser una mena de “decreixement” laboral. Ara bé, tot sovint una premissa per a que sigui factible aquest “decreixement laboral” és que hom redueixi el seu consum superflu. És per això que el *downshifting* rarament comporta transvasar l'estalvi de temps de treball productiu en un increment de temps de lleure-consum. A l'inrevès, l'habitual és que la reducció del temps de treball productiu i la reducció del consum (sovint incloent el lleure-consum) es donin en

paral·lel. El que sí surt guanyant és, òbviament, el temps de lliure disposició personal, el qual s'inverteix en un temps de lleure poc o gens consumista i limitadament materialista.

En la mesura que podem considerar que el *downshifting* resta integrat en el paradigma decreixentista, podem dir que forma part d'un ideari contracultural i obertament antisistema, oposat a la lògica del capitalisme actual. Tant és així, que s'orienta vers la ruptura i alliberament de la doble captura productivista del temps de treball i consumista del lleure, tot assolint un estil de vida relativament auster i simple que els permeti viure al marge de bona part de la necessitat d'ingressos mitjançant el treball productiu, i al marge de bona part de les necessitats materials i de les pulsions consumistes pròpies del model societari actual. Amb tot, el *downshifting* no és un ideari ni un moviment articulat ni organitzat, i els seus formats es caracteritzen per una elevada heterogeneïtat en els estils de vida reformulats pels *downshifters*. A diferència d'altres moviments, no és un moviment que emergeixi col·lectivament, sinó que són preses de posició individuals. Amb el temps, sí que sembla detectar-se una major articulació, amb l'aparició de xarxes. Però una de les característiques del *downshifting* és el seu caràcter individual i espontani.

En la base axiològica del *downshifting* hi ha un canvi de valors en tota regla, un gir radical envers els valors imperants. L'horitzó es posa en la qualitat de vida, però es contraposa el creixement personal al creixement econòmic, el temps (és a dir, el control, autogestió i en definitiva apropiació del temps) als diners, el lleure al treball productiu, i el gaudi de les petites coses –sovint immaterials– al consum material desenfrenat.

Ara bé, les formes del *downshifting* són, com hem dit, molt heterogènies: es pot traduir en una reducció efectiva del temps de treball productiu, sense deixar la feina que hom té; o bé canviar de feina per tenir un temps de treball productiu efectiu més proper o realment equivalent al temps de treball teòric (amb la qual cosa es redueix la jornada laboral real), o directament per reduir també el temps de treball teòric; o es poden reduir el temps de treball productiu per tal d'emprar-les en treball voluntari o comunitari (que al capdavall, i segons la nostra terminologia, són sengles formes de lleure).

De la mateixa manera, el *downshifting* pot ser més o menys consumista. Si el fan persones amb elevats ingressos per hora treballada, podrien no haver de renunciar substancialment a

tenir un lleure de qualitat, i fins a un cert punt mediat pel mercat. Però en un pol del *downshifting* es podria mantenir o fins i tot incrementar el nivell de consumisme de les persones, en funció de si la motivació del *downshifter* és dedicar més temps a la família o a incrementar el seu temps de lleure. En la mesura en què el *downshifting* és eminentment de caire laboral, les pautes de consum associades poden enregistrar una alta variabilitat interna. Si en un extrem podríem fins i tot trobar *downshifeters* consumistes, és veritat que sovintaja molt més l'altre extrem, el *downshifter* que escull l'austeritat i la simplicitat en el consum material. En canvi, hom detecta un subgrup que redueix quantitativament una part del seu consum, però incrementa la despesa en per exemple el consum alimentari, en cercar un consum de qualitat basat en productes biològics i ecològics, els quals són més cars. Entremig del pol consumista encara alineat amb la cultura hegemònica –que per força ha de ser molt minoritari, per la dificultat que entranya la sostenibilitat del seu model– i del pol anticonsumista, hi hauria una gradació d'actituds més o menys ampla. De vegades, el que marca l'orientació al consum del *downshifter* és el seu grau de conscienciació ideològica, cosa que no passa tant amb la decisió de reduir del temps de treball productiu. A falta de dades que quantifiquin els models de consum dins del *downshifting* cal suposar que el *downshifter* estàndard (sobretot en la mesura que el moviment guanyi en massa crítica) serà el tipus que podríem anomenar “discriminador”, que consumeix amb criteri i destria el consumisme també amb criteri, esdevenint auster per algunes coses i no tant per algunes altres. De la mateixa manera, aquest tipus mig de *downshifter* també discriminaria entre consumir lleure de mercat en algunes ocasions, i dur a terme un lleure alternatiu no consumista o ni tan sols mercantilitzat en d'altres.

Al marge d'això, els *downshifeters* poden dur a terme estratègies individuals en la construcció del seu estil de vida, o poden desenvolupar estratègies col·lectives. Això dóna peu a fenòmens molt variats, i alguns força alternatius: per exemple, en algunes comunitats de *downshifeters* dels EUA, del Canadà, d'Austràlia i de Dinamarca s'ha advertit una tendència a mudar-se a vivendes comunals. En una realitat més comuna a molts països, estableixen vincles amb cooperatives de consum ecològic i de proximitat, o formen part de xarxes d'intercanvi (l'anomenada “economia del troc”) o de localitats que instauren les denominades “monedes socials” alternatives. També es donen casos en xarxes de consum alternatiu, com en consum de productes de segona mà (associat a les xarxes d'intercanvi), o xarxes de consum col·laboratiu. Les modalitats concretes són múltiples: des dels bancs

de temps (particularment populars i estesos a Itàlia, que en va ser pionera), a la compartició de vehicle (*car-sharing*), de trajecte (*car-pooling*), de lloc de treball (*co-working*), a la coresidència (*co-housing*, amb certa presència als Estats Units, a Austràlia, al Canadà i a Dinamarca) passant per una infinitat de fórmules, a quina més imaginativa.

Resumint, però, i al marge del que podríem dir-ne un “*downshifting* avançat” o experimental, el nucli del *downshifting* es troba en un canvi de centralitats dels temps de la vida, consistent en reduir la centralitat que té en les nostres vides el temps de treball productiu, per tal de guanyar en temps de lliure disposició personal, i dotar de major centralitat al temps de lleure. Però per a que hom pugui considerar-se un/a *downshifter* cal que el canvi d’estil de vida referit sigui voluntari i amb vocació de permanència. És a dir, que s’hagi escollit voluntàriament i conscientment podent no fer-ho (i que per tant no provingui de cap compulsió externa contrària a les pròpies conviccions), i que el canvi de centralitat es pensi com a projecte de vida definitiu.

Cal tenir molt en compte que no considerem *downshifting* l’estratègia consistent en reduir la centralitat del temps de treball productiu per fer guanyar en centralitat el temps de treball domèstic-familiar. Si fos així, en la mesura que aquesta lògica respon a la família nuclear moderna basada en la divisió sexual del treball, la pràctica del *downshifting* seria ancestral i habitual entre el gènere femení. Hi ha un element aclaridor: el canvi de centralitat dels temps propi del *downshifting* redueix temps heterònom derivat del treball productiu i guanya en temps autònom. Per tant, es produeix un canvi de centralitat del temps de treball productiu al temps de lleure. Amb el matís que el aquest canvi de centralitat pot ser perfecte o imperfecte, segons la lògica, les circumstàncies o les condicions de viabilitat de cadascú. Així, un canvi de centralitat perfecte seria quan el temps de lleure tingués més presència i capacitat estructurant en l’estil de vida escollit que no el temps de treball productiu. Per contra, un canvi de centralitat imperfecte esdevindria quan el temps de treball productiu fos encara més central i més estructurant que el temps de lleure, però hagués perdut centralitat en favor d’aquest, tot reequilibrant la relació entre l’un i l’altre en detriment del primer.

### 8.2.2. Societat de rendiment i emergència del downshifting

El mes d'agost de 2013 va ser notícia als diaris la mort d'un jove alemany de 21 anys, Moritz Erhardt, que era becari de banca d'inversió a la seu londinenca del Bank of America Merrill Lynch. A Moritz Erhardt només li faltava una setmana per culminar el seu període de becari, però no va tenir temps. El van trobar mort a la seva habitació de la residència estudiantil on vivia. El jove becari va ser notícia perquè va morir d'un atac epilèptic a la dutxa després d'haver treballat sense descansar durant 72 hores seguides. La premsa es va fer aleshores ressò de que els becaris en el sector de la banca d'inversió acostumen a treballar jornades de fins a 14 hores al dia, i de fins a 110 hores en una mateixa setmana, per bé que tenen una remuneració que en el cas de l'entitat esmentada s'acostava als 54.000 euros anuals.

Probablement, la notícia no hagués tingut tant de ressò en algunes societats asiàtiques com el que va tenir en la societat occidental. Al Japó i a Corea són relativament freqüents les morts súbites per causa d'excés de treball. Tant és així, que tenen un terme específic per a designar el fenomen: al Japó s'anomena "karoshi", mentre que a Corea del Sud li'n diuen "gwarosa", i a la Xina, "guolaosi". La traducció de *karoshi*, *gwarosa* i *guolaosi* vindria a ser "mort per excés de treball". És a dir, mort per sobrecàrrega de temps de treball productiu, en especial quan aquest temps s'intensifica en un curt període.

Si hi ha unes veritables societats del rendiment *avant la lettre*, aquestes són les societats japonesa i sud-coreana, a la qual se li ha afegit ràpidament la societat xinesa des que va iniciar la seva singladura de capitalisme d'estat. A la Xina actual tenen jornades laborals de 16 hores, i segons les estadístiques de les Joventuts del Partit Comunista, aproximadament 600.000 persones moren de *guolaosi* en el seu lloc de treball. A Corea del Sud, el *gwarosa* inclou també les morts per suïcidi que es relacionen amb l'excés de treball, o millor dit amb la pressió exercida sobre el treballador, ja que són treballadors que es suïciden per tenir una sensació de fracàs en no poder seguir els ritmes exigits pel treball. Cal recordar que a les taules del capítol 7.1 podíem comprovar com el temps teòric del treball productiu a Corea, per a l'any 2000, era quasi de 54 hores setmanals (de manera que cal suposar que el temps efectiu probablement superaria les 60 hores per setmana). Quant al Japó, en l'actualitat són reconegudes al voltant d'unes 10.000 morts anuals per *karoshi*, però les

xifres oculten una realitat molt més tràgica, ja que els tribunals japonesos només decreten el *karoshi* si es demostra que els treballadors afectats han treballat més de 65 hores a la setmana i han realitzat un mínim de 100 hores extraordinàries durant el mes previ a la defunció (requisit que, òbviament, té l'efecte i probablement la intenció d'infradimensionar la prevalença real del *karoshi* japonès).

El primer cas conegut de *karoshi* data de l'any 1969. A finals dels anys 60 les jornades laborals de 12 o més hores eren habituals i entraven dins la normalitat acostumada, pels treballadors japonesos. El 1969, un treballador de 29 anys d'un rotatiu japonès va morir d'un atac de cor després de portar 40 dies seguits treballant amb poques hores de descans entremig. La segona onada de *karoshi* sobrevingué en el període d'intens creixement dels anys 80, afectant sobretot els executius. Per tancar el cercle altre cop amb la Xina actual, el maig del mateix 2013, tres mesos abans de la mort del becari alemany, els diaris es feren ressò de la mort d'un també jove publicista xinès de 24 anys d'un atac de cor a l'oficina, després d'haver fet una quantitat ingent d'hores extraordinàries. És el darrer cas de *guolaosi* que s'ha referenciat en la premsa, tot i que no el darrer cas que s'ha donat en la realitat quotidiana dels països asiàtics esmentats.

Però continuem amb el Japó actual, ara amb un fenomen que, tot i originar-se als anys 80, es posa especialment de relleu avui dia: el fenomen dels *freeters*. Per *freeter* podríem traduir “treballador independent”. Al Japó anomenen *freeters* als treballadors a temps parcial que rebutgen el treball a temps complet. Normalment, són joves d'entre 15 i 34 anys. Avui dia, molts joves japonesos escullen ser *freeters*. Les primeres medicions oficials del fenomen<sup>229</sup> –per part del Ministeri del Treball japonès– daten d'inicis dels anys 80, però principis del segle XXI es publicà un informe que demostrava que el nombre de *freeters* s'havia triplicat, entre 1982 i 1997, arribant al milió i mig de joves. L'any 2013, el *Llibre Blanc de Joves* del govern japonès els xifrava en 1,8 milions, però d'altres estimacions consideren que ja són uns 3 milions. En tot cas, el fenomen continua a l'alça, i s'afegeix a un altre fenomen en auge que ja és més comú en altres societats occidentals: els anomenats joves NEET (*Not in Employment, Education or Training*) japonesos, equivalents als “bamboccioni” italians o als “ni-ni” de les nostres contrades, i que té com a

---

<sup>229</sup> Liceras, A.M. (2014): “Freeter y NEET: expectativas sociales y personales”. A *Asiadèmica*, núm. 4, pàgs.: 212-231.



denominador comú l'escassa implicació d'aquests joves en una cerca activa de feina ni en qualificar-se, malgrat restar en situació de desocupació. Segons les estadístiques, el 2013 hi havia 630.000 NEET al Japó, d'entre 15 i 34 anys.

L'el·lipsi narrativa entre el primer cas de *karoshi* al Japó de l'any 1969 i els 1,8 milions de *freeters* japonesos –i potser també part dels 630.000 joves NEET– conté la reacció cultural de les noves generacions a la societat de rendiment que van poder constatar en els seus pares. De fet, en alguns estudis els joves *freeters* s'hi refereixen rememorant una infància en què no van poder gaudir dels seus pares, i declaren que no volen reproduir el model de dedicació al treball productiu que van veure a les seves llars familiars.

En el present epígraf el relat japonès, possiblement extensiu a d'altres societats de l'Àsia oriental, servei de marc interpretatiu de les hipòtesis que pretenc traslladar al context de la societat de rendiment occidental. Una primera hipòtesi és que la societat de rendiment genera una reactivitat antiproductivista, que emergeix mitjançant desercions personals del model productiu i eventuais sorgiments de models alternatius. La segona hipòtesi és que el *downshifting* que es dona en les societats occidentals des dels anys 90 –i en el qual podem incloure el fenomen *freeter*, tot i que com a precursor en el temps– és una manifestació reactiva a la societat de rendiment, vehiculada mitjançant la construcció d'un estil de vida alternatiu de caire contracultural per no productivista. En aquest sentit, considero que no és cap casualitat que ambdues modalitats es donin en contextos d'intensificació dels ritmes que imposa el model productiu de la societat de rendiment.

D'ençà que es va imposar el nou model productiu basat en la flexibilitat heterònoma, i a conseqüència dels seus devastadors efectes en els temps de la vida de les persones, no van trigar en aixecar-se veus que denunciaven la degradació humana que suposava el model i demanaven urgentment una alternativa. Sirianni és un exemple emblemàtic, perquè ja en la segona meitat dels 80 reivindica una nova economia del temps que respecti criteris de justícia, a més d'eficiència i racionalitat, i que valoritzi i s'orienti a l'autogestió dels propis temps<sup>230</sup>. Però no trigaran en aparèixer analistes com Boulín que detecten que, arran de la regressió en les condicions del treball productiu, i malgrat el condicionament cultural

---

<sup>230</sup> Sirianni, C. (1987): "Economies of Time in Social Theory: Three Approaches Compared", a *Current Perspectives in Social Theory*, 8, pàgs.: 161-195.

inherent a la societat de rendiment, sorgeix una desvalorització del temps de treball productiu i de la seva centralitat en la vida de les persones, per causa de la seva negativització i pel fet d'erigir-se i ser cada cop més visibilitzat com un temps hostil i experiencialment molt desagradable<sup>231</sup>. Nowotny, en consonància amb Boulin, també creu veure, a inicis dels anys 90, com emergeix un desig del que anomena "sobirania temporal", amb voluntat d'ostentar el control del propi temps de la vida, i en particular del temps de lliure disposició personal. Segons l'autora, la lluita per la reapropiació del propi temps haurà de suposar reivindicar l'autonomia del subjecte, la flexibilització del temps en funció dels interessos de l'individu (és a dir, flexibilitat autònoma per comptes d'heterònoma), i trencar amb els temps coercitius trobant noves maneres d'organitzar i distribuir el temps de treball productiu, per tal de retenir-ne el control efectiu del temps de la vida<sup>232</sup>.

Segons Craig-Less i Hill<sup>233</sup>, el *downshifting* és una reacció a la creixent preeminència del treball productiu en uns formats que el fan incompatible amb altres temps (com per exemple els temps per compartir amb la família) i que generen molta insatisfacció. La raó principal dels *downshifeters*, ens diuen, és precisament assolir una major satisfacció amb la pròpia vida, quan ja no poden suportar més l'estil de vida anterior.

Per a Easterbrook, la gent està saturada de necessitats materials creades, de manera que transitem inevitablement cap a un moviment que cerca la felicitat i el sentit mitjançant la idea de simplicitat<sup>234</sup>. Una felicitat i un sentit –afegeixo jo– els quals desestimen trobar ja en els ritmes infernals de la societat de rendiment. Del mateix any del llibre d'Easterbrook és l'estudi quantitatiu de Hamilton sobre el *downshifting* al Regne Unit, i les dades semblen secundar aquesta interpretació, ja que per la raó principal que justifiqui el canvi realitzat en les seves vides pels *downshifeters* és el tenir temps per a estar amb la família (32% dels casos, i especialment –com era d'esperar– entre els *downshifeters* amb fills de curta edat), seguit d'un 18% que cerca “més satisfacció”, un 13% que vol procurar-se un estil de vida més saludable –sobretot entre els responents de 50 anys o més, i en canvi molt menys entre els responents d'edats joves–, i un 12% que anhela “un major equilibri” en la

---

<sup>231</sup> Boulin, J.Y. (1992): “L'organisation sociale du temps”. A *Futuribles*, núm. 237, pàgs.: 239-252.

<sup>232</sup> Nowotny, H. (1993): *Op.cit.*

<sup>233</sup> Craig-Lees, M.; Hill, C. (2002): “Understanding Voluntary Simplifiers”. A *Psychology & Marketing*, núm. 19, pàgs.: 187-210.

<sup>234</sup> Easterbrook, G. (2003): *The Progress Paradox: How Life Gets Better While People Feel Worse*. Nova York, Random House.

seva vida. En aquests dos darrers subgrups predominen els *downshifTERS* que o bé no tenen fills/es o que els tenen però ja són grans. El 25% restant al·lega raons diverses, però bona part d'ella s'encaren cap a l'obtenció d'una major realització personal. D'altres estudis apunten també en la direcció esmentada, i centren les motivacions per al *downshifting* en una doble direcció: cercar una vida amb més significació de sentit –que troben en el temps compartit amb la família i les amistats–, i procurar-se un major i més satisfactori desenvolupament personal, a tots els nivells de benestar, tan físic com psíquic<sup>235</sup>.

En aquest context, adquireix especial rellevància la tesi doctoral feta de Philomena Tan, a partir d'entrevistes qualitatives a 30 *downshifTERS* d'Austràlia<sup>236</sup>. El major aprofundiment comprensiu que la metodologia qualitativa permet fa que tingui accés als fets que han esdevingut deslloradors del canvi d'estil de vida, i constata que són molts i molt diversos, com haver estat en contacte amb cultures i estils de vida diferents a l'estil de vida occidental, l'adquisició progressiva d'una visió crítica sobre les desigualtats del món actual i la paradoxal opulència en què viuen alguns pocs, o fins i tot que hi hagi hagut incidents traumàtics en les biografies dels futurs *downshifTERS*. Però família, realització personal i salut són dimensions de sentit especialment rellevants. Fent abstracció de les diferents narracions, Tan conclou que la pressió intensiva del món del treball productiu i l'excés d'hores treballades han desgastat els individus de tal manera que ha estat això el que els ha fet que els resultés summament atractiu un estil de vida alternatiu com el *downshifting*.

Així doncs, un major sensibilització en la valoració dels temps de les persones i per a les persones sembla estendre's com a idea força del benestar personal, en contraposició al model consistent en la venda del propi temps a canvi d'obtenir beneficis materials. En la mesura que aquest ideari guanya adeptes, s'operen subtilment les bases per a un futur canvi de significació del treball productiu, veient-se aquest abocat a una degradació simbòlica. Ho explica Bauman, quan diu que si abans el fet de treballar tenia valor en si mateix i proporcionava identitat, ara ha esdevingut únicament un mitjà instrumental per tal de cobrir determinades necessitats i potser assolir altres satisfaccions<sup>237</sup>. Entenc que en el rerefons del canvi de consideració primer, i de centralitat després, del temps del treball productiu en la vida de les persones haurà tingut molt a veure un remarcable transvasament

---

<sup>235</sup> Levy, N. (2005): "Downshifting and Meaning in Life". A *Ratio*, núm. 18, pàgs.: 176-189.

<sup>236</sup> *Op. cit.*

<sup>237</sup> Bauman, Z. (2000): *Op. cit.*

en l'imaginari col·lectiu del treball productiu com a valor final, al treball productiu com a valor instrumental, en els termes de la dicotomia de Rokeach<sup>238</sup>.

D'aquesta manera sembla constatar-se que, efectivament, el *downshifting* és conseqüència reactiva de les pressions de la societat de rendiment que ens explica Han, i que opera com una mena de mecanisme de defensa contra la profunda insatisfacció que el model de societat productivista i consumista sol comportar. El que sobta, en els pocs estudis que s'han fet amb la intenció de mesurar el fenomen, són les xifres de *downshifeters*, encara que hem d'advertir que en algun cas concret cal matisar-les. El primer estudi quantitatiu sobre el *downshifting* és el treball que va publicar Juliet Schor el 1998, amb dades del 1996 per als Estats Units provinents d'una enquesta telefònica feta a una mostra de 800 individus. En aquest estudi, el 19% dels enquestats/des dels Estats Units declaraven haver reduït voluntàriament el ritme i l'horari de treball en els anteriors 5 anys. En els estudis sobre el *downshifting* a Austràlia<sup>239</sup> i al Regne Unit<sup>240</sup>, tots dos publicats el 2003 amb dades del 2001, els percentatges de *downshifeters* autodeclarats són força elevats. No són estrictament comparables, però resulta significatiu que a Austràlia un 23% de la entre 30 i 59 anys (d'una mostra de 981 individus) declari haver fet *downshifting* amb les seves vides en els darrers 10 anys. Per la seva banda, al Regne Unit, en una mostra de 1.136 individus d'entre 30 i 59 anys, declaraven haver fet *downshifting* el 25% dels enquestats/des. En una enquesta 2009 sobre 733 individus del sud-est de Queensland, a Brisbane (Austràlia), declara haver fet *downshifting* el 20% de la mostra d'entre 30 i 59 anys, i el 28,5% si es prenien com a base tots els adults de la mostra estudiada<sup>241</sup>.

Els matisos que cal fer és que quan es treballa sobre el total de població adulta (és el cas de Queensland), a partir dels 60 anys el fenomen de la prejubilació pot interferir en els resultats, sobredimensionant-los. De la mateixa manera, hi ha un matís de fons a fer, com és que la definició del *downshifting* que es fa en tots aquests estudis no permet destriar la retirada parcial o total del mercat laboral per a l'objectiu genuí del *downshifting*, que és el

---

<sup>238</sup> Rokeach, M. (1973): *The Nature of Human Values*. Nova York, The Free Press.

<sup>239</sup> Hamilton, C.; Mail, E.: *Op.cit.*

<sup>240</sup> Hamilton, C. (2003): "Downshifting in Britain: a Sea-Change in the Pursuit of Happiness". *Discussion Paper 58*, Canberra: Australian Institute.

<sup>241</sup> Chhetri, P.; Khan, A.; Stimson, R.; Western, J. (2009): "Why bother to 'downshift'? The characteristics and satisfaction of downshifeters in the Brisbane-South East Queensland region, Australia". *A J Pop Research*, núm. 26, pàgs.: 51-72.

temps de lleure, de les retirades parcials o totals del mercat laboral en les dones per causa d'un canvi de centralitat que prioritzi el treball domèstic-familiar, però no necessàriament el temps de lleure. En contrapartida, un dels requisits definitoris del canvi d'estil de vida que es demana als responents per a considerar-los *downshifTERS* és el caràcter permanent i irreversible d'aïtal canvi. En principi, això hauria de deixar fora algunes de les retirades per causa dels fills/es. Per bé que l'ambigüitat de l'expressió "guanyar temps per a estar amb la família" no permet discernir amb el rigor que caldria qui ho fa per assumir més fàcilment les tasques de criança dels fills/es, per exemple, que qui ho fa per disposar de més temps de lleure familiar. Clar que ja hem vist en capítols anteriors que les fronteres entre ambdós temps sovint són borroses.

En tot cas, però, i bo i admetent els matisos anteriorment referits, cal entendre que el fenomen del *downshifting* –amb tota la seva heterogeneïtat– sembla haver assolit en poc temps una massa crítica considerable, a la vista de les dades exposades abans. És una llàstima que no hi hagi estudis quantitius sobre el *downshifting* més recents, com també que els que hi ha s'hagin fet sobre un nombre tan limitat de països. Precisament fóra interessant conèixer quina ha estat l'evolució estadística del *downshifting* com a fenomen durant tot el període referent a la crisi del 2008. A falta d'aquestes bases de coneixement, és veritat que en tots aquests anys tenim sobrats indicis que ens mostren que el *downshifting* s'ha anat popularitzant<sup>242</sup> i sembla que s'estigui consolidant com a alternativa. Però convindria una constatació empírica més rigorosa, que és d'esperar es pugui escometre en el futur.

### **8.2.3. El downshifting davant del lleure i del consum**

Encara que a primera vista pugui sembla contradictori, l'adveniment de la societat de rendiment no ha impedit la consolidació del lleure en l'imaginari col·lectiu, ni la seva incorporació a l'organització social i al conjunt de valors assumits com a universals. Tant és així que la Declaració de Hangzhou, en el Congrés Mundial del Lleure del 2006,

---

<sup>242</sup> Sense ànim de resultar frívol, ni cínic, penso que resulta prou significatiu que fins i tot l'Abril del 2014 aparegués un article sobre el *downshifting* a un diari econòmic com l'*Expansión*.

presenta el lleure com un dret humà fonamental, i en destaca molts aspectes positius i beneficis del mateix per al desenvolupament personal, social, econòmic i cultural<sup>243</sup>.

La qüestió clau, però, torna a ser qualitativa: no es tracta del lleure, sinó de quin tipus de lleure. Hegel ens dirà que el l'èsser humà, en treballar, transforma el món; però també, mitjançant el treball, l'èsser humà es transforma a si mateix. La direcció que prengui aquesta transformació, però, dependrà de la qualitat del treball, com ja distingeix Marx en diferenciar el treball creatiu del treball alienat. Un treball alienant i alienat transforma l'èsser en un ésser alienat. Perllongant Hegel i Marx, amb el lleure passa el mateix, en la mesura en què és una projecció d'un mateix. Sabem que les persones som les que fem el lleure, però el lleure ens fa també a nosaltres. El lleure ens transforma com a persones, i de bell nou dependrà de la qualitat del lleure la qualitat d'aquesta transformació. Un cop més, un lleure alienant i alienat transforma l'èsser en un ésser alienat.

Amb la captura dels temps, els temps se'ns alienen. La sensació és que el temps ja no ens pertany, sinó que ens esclavitzava, en no tenir control sobre ell. El temps perd el seu sentit identitari. Ja no és "el meu temps" o el "temps per a mi", sinó que se m'apareix com un temps imposat, en la majoria de les ocasions. Un temps heteronomitzat, on ni tan sols podem dur a terme la nostra capacitat creativa, perquè ja hi ha algú que ha pensat com emprar el temps per nosaltres. Això mateix passa amb el temps de lleure, quan el temps de lleure hauria de ser per excel·lència un temps apropiat. Ara, però, passa a ser un temps desapropriat, alienat. Perquè el temps de lleure es percep socialment com un espai de temps inicialment buit, que ha d'omplir-se fins al límit i viure's intensament, a partir del consum material o del consum dels paquets de serveis creats per a l'ocasió. En aquesta mena d'*horror vacui* induït, un espai de temps que quedi buit resta desvaloritzat, és un temps "perdut". Però els temps de lleure s'omplen d'activitats predissenyades i comercialitzades. Com ha sabut veure Naomi Klein, la indústria del lleure ha maldat per substituir en tot moment la plaça pública pel recinte privat, en forma de centre comercial<sup>244</sup>. Ja no hi ha gairebé lleure propi, sinó lleure impropï, externament imposat (o induït, perquè ho fa mitjançant subtils eines de seducció). Lleure-consum, lleure per estatus, lleure per evitar a

---

<sup>243</sup> Jackson, E.L. (2006): *Declaració de Hangzhou: lleure i qualitat de vida. L'impacte del lleure en el desenvolupament social, econòmic i cultural*. Congrés Mundial del Lleure de Hangzhou (Xina), World Leisure Association.

<sup>244</sup> Klein, N. (2001): *No Logo: el poder de las marcas*. Barcelona, Paidós.

tota costa que hi hagi espais buits, intersticis on puguem crear, o on puguem pensar. En definitiva, lleure alienat.

Byun-Chul Han també se n'adona de que el lleure en aquesta societat mira d'inhibir un excés de reflexió. Els estímuls són emocionals, no racionals. És curiós, perquè tenim més informació que mai, i podem generar més coneixement que mai, però en canvi som més ignorants i prenem les decisions per impulsos emotius<sup>245</sup>. De totes maneres, el problema ve de lluny, perquè ja els teòrics de l'Escola de Frankfurt se n'adonaren del potencial alienant del lleure de masses, i com mitjançant aquest es manipulava a les persones. Herbert Marcuse ja ens indica com mitjançant la promoció d'activitats de lleure alienes al pensament el sistema aconsegueix controlar la consciència fins i tot en els espais i moments en què aquesta hauria de restar lliure<sup>246</sup>.

És interessant com Han contrasta el sentit del lleure-consum actual amb el sentit del lleure a la Grècia clàssica i a partir d'Aristòtil. A la Grècia clàssica el lleure (*skholé*) se centrava en l'anomenada *vita contemplativa* i s'entenia com la “bona vida”, entesa com elevació de la condició personal. Com diu Han, Aristòtil pensava el treball com a manca de lleure (*askholia*), la qual cosa suposa supeditar-la a aquest. En canvi, la societat del treball ha invertit la relació, i és el lleure el que es veu com a manca de treball, subordinant-se a aquest com a temps de recuperació o d'aturada orientat al retorn a l'activitat productiva. Però la societat de rendiment absolutitza l'activitat (la *vita activa*) i pràcticament expulsa la *vita contemplativa* de la vida de les persones, atès que el que resulta preminent és fer a tota costa alguna activitat<sup>247</sup>. Aquesta compulsió en els temps de la vida s'estén també al temps de lleure, ara constrenyit a que s'ompli amb activitats de lleure, que com ja hem vist no seran precisament reflexives, per aquesta mateixa raó.

Per a Han, la marginació de la *vita contemplativa* impossibilita el pensament profund, ja que aquest no és compatible amb l'acceleració i la hiperactivitat dels nostres temps. Quan la gent viu sempre amb presses, nervis i una angoixa de rerefons, no es pot deturar a

---

<sup>245</sup> Han, B.C. (2014): *Op.cit.*

<sup>246</sup> Marcuse, H. (1985) [1953]: *Eros y civilización*. Barcelona, RBA.

<sup>247</sup> Han, B.C. (2015): *Op.cit.*

pensar. En paraules de l'autor: “el pensament ja no dicta el temps, sinó que el temps dicta el pensament. D'aquí que sigui temporal i efímer”<sup>248</sup>.

Les particularitats del lleure-consum actual expliquen aquesta acceleració dels ritmes vitals, perquè transmeten estímuls per la via del desig, de per si insaciable. Aleshores, el subjecte esdevé un subjecte ansiós, que frisa per no perdre's cap vivència promoguda pel sistema, tot creient que si augmenta la seva col·lecció de vivències haurà gaudit d'una vida més plena. Així és com s'intensifica el consum del lleure, quan la gent es deixa captivar per l'oferta expansiva de la societat de consum i –sabedora d'un temps escàs– s'afanya per viure el més ràpid possible, tot acumulant vivències i sensacions una rere l'altra. Han confronta aquest context amb la realitat ontològica: “qui intenta viure amb més rapidesa, també acaba morint més ràpid. L'experiència de la durada, i no el nombre de vivències, fa que una vida sigui plena. Una successió veloç d'esdeveniments no dona lloc a cap durada. La satisfacció i el sentit no es deixen fonamentar en un cos teòric. Una vida a tota velocitat, sense perdurabilitat ni lentitud, marcada per vivències fugaces, sobtades i passatgeres, per més alta que sigui la ‘quota de vivències’, seguirà essent una vida curta”<sup>249</sup>.

Encara més, la velocitat dels estímuls que rebem, característics de la societat actual promouen l'efimericitat i la superficialitat, i no permeten assolir ni una atenció profunda ni un coneixement veritable. Les paraules de Han sonen dures: “el veloç encadenament de fragments no deixa lloc a la demora contemplativa. Les imatges, que passen de manera fugaç per la retina, no aconsegueixen captar una atenció duradora. Propaguen el seu atractiu visual i s'esvaeixen. En contraposició al saber i l'experiència en sentit intens, les informacions i els esdeveniments no tenen un efecte durador o profund. La veritat i el coneixement, mentrestant, sonen arcaics. Remeten a la durada. La veritat ha de perdurar, però es dissipa en virtut d'un present cada cop més breu”<sup>250</sup>.

Han considera que la manera com el neoliberalisme ha pervertit el concepte de lleure té com a conseqüència la desaparició de l'autonomia de l'ésser humà, en deixar-lo sense la capacitat de construir un sentit vital alternatiu al marge del mercat.

---

<sup>248</sup> Han, B.C. (2015): *Op.cit.* Pàg. 155.

<sup>249</sup> Han, B.C. (2015): *Op.cit.* Pàgs. 57-58.

<sup>250</sup> Han, B.C. (2015): *Op.cit.* Pàgs. 64-65.



El *downshifting* seria un moviment poc alternatiu si no es plantejés, a la vista del que hem exposat, no només una recuperació merament quantitativa del control dels propis temps i el temps de lleure, sinó també una requalificació del mateix lleure. El *desideratum* del *downshifting* en la mesura que s'articuli com a moviment no ha de ser, doncs, simplement recuperar espais de temps, sinó repensar el mateix temps de lleure, orientant-se a la construcció d'un temps de qualitat. En aquesta tasca es pot recolzar en teòrics actuals, com el mateix Han, però té un ric ventall de tradició teòrica en els autors que inspiraren la idea de la civilització del lleure. La creació d'una cultura *downshifter* hauria de ser conscient, com ja deia Stebbins, de que la satisfacció plena del lleure arriba quan el lleure adquireix significació personal i l'individu troba sentit a la vivència en si mateixa<sup>251</sup>. De la mateixa manera que un lleure alienant transforma el subjecte en un ésser alienat, el sentit de la transformació es pot invertir en positiu. La vivència d'un lleure amb significació transforma (en positiu) el propi subjecte que el viu. Com diu Giddens, el lleure construeix identitat mitjançant la “construcció o narrativa del jo”<sup>252</sup>.

Neulinger també es mostra contrari a la reificació del lleure, i distingeix el lleure com a cosa, del lleure com a experiència<sup>253</sup>. L'autenticitat que l'experiència (en el sentit que li dona Neulinger, és clar, no en el sentit com es vèn actualment per la indústria del lleure) atorga al lleure es basa en el creixement individual. És a dir, en el potencial de transformació enriquidora que té el propi lleure.

La sort que pugui córrer el *downshifting*, certament, passa per la seva capacitat de repensar el lleure i allunyar-lo de la lògica del lleure-consum. Probablement, això requereixi un cert grau de desmercantilització, però sobretot hauria de suposar una des-intensificació de lleure, i per això és important tenir en compte els moviments i els autors que retornen a les essències ancestrals del lleure cercant-ne la dimensió contemplativa (que no és inactiva, en absolut) en comptes de l'activitat compulsiva. El *downshifting* com a moviment ha de saber que la vida plena és més una qüestió qualitativa que quantitativa, per no caure en la confusió a la que la gent és induïda en l'actualitat. En aquest sentit, cal tenir en consideració els postulats de Byun-Chul Han, quan reivindica el retorn a la *vita contemplativa* i defensa que l'actual crisi de sentit de la temporalitat només podrà superar-

---

<sup>251</sup> Stebbins, R.A. (1992): *Op.cit.*

<sup>252</sup> Giddens, A. (1990): *Consecuencias de la Modernidad*. Madrid, Alianza.

<sup>253</sup> Neulinger, J. (1974): *The Psychology of Leisure*. Springfield, Thomas Publisher.

se quan entri en crisi la lògica de l'actual *vita activa* i trobi de bell nou una conciliació harmònica amb la *vita contemplativa*<sup>254</sup>. Llavors, quan això passi i es revitalitzi la *vita contemplativa* serà possible alliberar-se de la compulsió del treball productiu.

Curiosament, és ell mateix qui referencia Nietzsche, qui ja en el seu dia premonitòriament alertà d'aquests perills i apuntava la solució: “Per manca d’assossec, la nostra civilització desemboca en una nova barbàrie. En cap època s’han cotitzat més els actius, és a dir, els desassossegats. Compti’s per tant entre les correccions necessàries que han de fer-li al caràcter de la Humanitat l’enfortiment en àmplia mesura de l’element contemplatiu”<sup>255</sup>.

Han advoca per un “temps ple” que posi l’èmfasi en la durada, i que no necessàriament ha de ser ric en esdeveniments ni en una successió de canvis. De fet, ni tan sols necessita ser teleològic, orientar-se a cap finalitat ni tenir fites a assolir en un horitzó temporal. El temps ple se centra en l’èsser –per això l’autor reivindica la demora, la durada–, a diferència de l’època actual presidida per l’acceleració, que com diu l’autor “és, per tant, una època de l’oblit de l’èsser”<sup>256</sup>. Per això creu que cal revertir el procés d’enfonsament i caiguda de diferents estructures socials que proporcionaven continuïtat i durada, com també ho feia la narració, que permet arrelar el relat dels diferents esdeveniments al temps com a sostenidor. Han ho expressa en forma poètica, quan fa servir la metàfora de l’aroma del temps: “el temps comença a tenir aroma quan adquireix una durada, quan cobra una tensió narrativa o una tensió profunda, quan guanya en profunditat i amplada, en espai. El temps perd l’aroma quan es despulla de qualsevol estructura de sentit, de profunditat, quan s’atomitza o s’aplana, s’aprima o s’escurça. Si es desprèn totalment de l’ancoratge que li fa de sosteniment i de guia, resta abandonat. Quan perd el seu suport, es precipita”<sup>257</sup>.

#### **8.2.4. Les experiències de downshifting estudiades**

Algunes de les consideracions fetes en l’epígraf anterior seran posades a prova en la recerca empírica objecte d’aquesta tesi doctoral. Tanmateix, la relativa escassetat de

---

<sup>254</sup> Han, B.C. (2015): *Op.cit.*

<sup>255</sup> Nietzsche, F.: *Op.cit.* Pàg. 180.

<sup>256</sup> Han, B.C. (2015): *Op.cit.* Pàg. 110.

<sup>257</sup> Han, B.C. (2015): *Op.cit.* Pàg. 38.

recerques realitzades sobre el *downshifting* fins ara no permeten gaudir d'avantatge d'una panoràmica massa àmplia sobre els usos del lleure per part dels *downshifTERS* i sobre altres característiques de les experiències que han tingut lloc. Ara bé, això no vol dir que dels estudis amb els que comptem no es desprenguin dades significatives, encara que sigui per a un nombre limitat d'experiències i de països.

En l'epígraf 8.2.2. ja fèiem referència a les dades sobre la prevalença del *downshifting* als llocs on aquesta conducta s'havia quantificat, i oscil·lava entre el 19% als Estats Units del 1996 i el 25% al Regne Unit del 2001, passant pel 23% a Austràlia, sempre en les cohorts de població d'entre 30 i 59 anys.

A nivell d'anàlisi sociodemogràfica del fenomen, per exemple, és interessant que s'hagi constatat que hi ha més *downshifTERS* originaris del medi urbà que del medi rural, tot i que val a dir que al medi rural també hi ha *downshifTERS* que en són originaris –que no destinataris–. Una altra tendència remarcable és que hi ha més dones *downshifTERS* que homes *downshifTERS*. En canvi, les diferències en la proporció de *downshifTERS* per raó d'edat o per la tinença o no de fills, en contra del que podria semblar, no s'han demostrat significatives ni a Austràlia ni als Estats Units. En canvi, al Regne Unit, malgrat tampoc els fills/es sembla ser un criteri diferenciador, sí que ho és l'edat, ja que hi ha proporcionalment molts més *downshifTERS* en les cohorts de 30 a 39 anys que no en la resta, i disminueixen a mesura que avancem en edat. El que no es pot respondre encara, malgrat tot, és la incògnita si aquesta correlació inversa marca una tendència de fons generacional. Pel que fa als ingressos, no és un factor discriminant al Regne Unit, però en canvi sí que ho és a Austràlia i als Estats Units, on hi ha menys *downshifTERS* entre els segments de rendes elevades, i més en els segments de rendes més modestes.

En el treball de Juliet Schor relatiu als Estats Units, la majoria dels *downshifTERS* declarava haver reduït voluntàriament el ritme per tenir “més temps, menys estrès i més equilibri”<sup>258</sup> en les seves vides, i per fer front al cercle viciós entre el treball i el consum. En canvi, les raons per fer *downshifting*, si les comparem entre Austràlia i el Regne Unit, presenten poques variacions. En ambdós casos la motivació principal és guanyar temps per compartir en família (i són al voltant de la tercera part de *downshifTERS* els que ho al·leguen com a raó

---

<sup>258</sup> Schor, J. (1998): *Op.cit.* Pàg. 117.

principal). La variació es troba en la segona causa, que a Austràlia és el guanyar un estil de vida més saludable (amb un 23%)<sup>259</sup>, mentre que al Regne Unit aquesta és la tercera raó (amb un sensiblement més baix 13%), i li passa al davant el de “major satisfacció” (amb un 18%)<sup>260</sup>. Al seu torn, la “major satisfacció” a Austràlia és al·legada pel 16% de *downshifters*, mentre que assolir un “major equilibri” en els temps de la vida també obté un 16% (al Regne Unit es queda en un 12%). En realitat, com podem veure, el diferencial important està en la davallada de la salut com a raó, la qual cosa segurament està relacionat amb que el percentatge d'australians *downshifters* de 40 a 49 anys, i de 50 a 59 anys és més elevat en la mostra australiana que en la britànica, on predominen clarament els *downshifters* de 30 a 39 anys. Ja hem dit que hi ha una correlació positiva entre l'edat i la prevalença de la salut com a motiu principal per a fer *downshifting*. Cosa que té certa lògica, d'altra banda.

Però hi ha altres diferències interessants. Per exemple, a Austràlia el *downshifting* per raó d'obtenir major satisfacció personal pel fet de tenir més control sobre la pròpia vida i els propis temps presenta una correlació positiva amb el nivell de renda: si un 7% del segment de renda baixa ho presenta com a motiu principal, ho fa un 15% en el segment de rendes mitjanes, i un 24% en el segment de rendes altes. En canvi, la salut com a motiu principal és bastant més al·legada pel segment de rendes baixes (28%) que pels altres dos segments (17-19% les rendes mitjanes i altes, respectivament). Les dones al·leguen més el motiu de tenir temps per a la família que els homes (un 42% d'elles vers un 28% d'ells), i també passa el mateix amb dur un estil de vida més equilibrat (20% vers 12%). De la mateixa manera, els i les *downshifters* que tenen fills/es de curta edat addueixen molt més la qüestió del temps per a la família (54%) que no els qui no tenen fills/es de curta edat, que només ho addueixen en un 16%.

Al Regne Unit es donen les mateixes tendències de gènere a l'hora de triar les opcions motivadores del *downshifting*. Per edats, les generacions més joves i les intermèdies parlen més del temps per a la família com a motiu (38-37%) que no la generació d'edat més avançada (19%). També els menors de 50 anys al·leguen bastant més el dur una vida més equilibrada (13-14%) que no la cohort de 50 a 59 anys (7%).

---

<sup>259</sup> Hamilton, C.; Mail, E. (2003): *Op.cit.*

<sup>260</sup> Hamilton, C. (2003): *Op.cit.*

Les estratègies de canvi laboral són força diferents, en un i altre lloc. Deixar de treballar és l'estratègia més emprada al Regne Unit (ho ha fet un 30% dels *downshifTERS* enquestats), mentre que a Austràlia la fa un 19% i als Estats Units un 16%; per tant, es converteix en l'especificitat britànica. A Austràlia, per contra, l'estratègia més prevalent és reduir la jornada laboral (ho ha fet un 29%), mentre que al Regne Unit ho fa un 22% i als Estats Units un 12%. Saltar a un treball pitjor remunerat però menys exigent quant a exigències de feina, tant intensives com extensives (diferencial entre temps teòric i temps efectiu) és l'estratègia principal als Estats Units (un 29% ho ha fet), mentre que entre els *downshifTERS* australians assoleix un 23%, i entre els britànics només l'empra un 11%. On hi ha un clar paral·lelisme és en l'estratègia de reorientar la carrera professional, modalitat al·legada pel 20% dels britànics, pel 19% dels australians i pel 17% de nordamericans (essent en aquests darrers la segona opció més triada). Finalment, hi ha una especificitat nordamericana remarcable, que no es destaca tant en els altres dos casos: el 10% dels *downshifTERS* nordamericans van dur a terme una estratègia d'autoocupació, ja fos via esdevenir autònom o muntant el seu propi negoci.

Altres cops, és possible que les distincions generacionals quant a pes específic en les mostres puguin tenir molt a veure amb les diferents estratègies de canvi abordades. Perquè al Regne Unit és la cohort de 50 a 59 anys qui més deixa de treballar (ho fa un 42%), tot i que també és l'opció preferida per la cohort de 30 a 39 anys (però en un 27%). Al seu torn, hi ha lleugerament més dones que deixen de treballar o redueixen la jornada, mentre que hi ha bastants més homes (un 15%) que canvien a un treball pitjor remunerat que dones (un 8%). També els hi ha lleugerament més individus que reorienten les seves carreres professionals en la cohort de 40 a 49 anys que en les altres dues cohorts. El cas dels Estats Units sembla poder-se interpretar des de la major intensitat que adquireix allí la societat de rendiment (i que explicaria la preferència per un treball pitjor pagat, però menys estressant) i la menor defensa objectiva dels treballadors/es, mentre que la qüestió de l'autoocupació també reflecteix probablement la major cultura emprenedora dels nordamericans.

En ambdós casos, hi ha una majoria abassegadorament que es declara més feliç amb el canvi d'estil de vida: un 91% en el cas del Regne Unit, un 89% en el cas d'Austràlia, i un 85% en el cas dels Estats Units. A Austràlia predominen els qui manifesten que, tot i ser feliços,

troben a faltar disposar de més diners (38%), mentre que l'altre 34% diu ser feliç i no trobar a faltar els diners. Als Estats Units i al Regne Unit, en canvi, n'hi ha més que es declaren feliços i no troben a faltar els diners (40 i 39%, respectivament) que els qui tot i ser feliços sí els troben a faltar (35 i 37%). Les diferències, però, no són significatives. Al Regne Unit, a menys edat, més es troben a faltar els diners; i a més edat, menys es troben a faltar els diners, en una clara correlació inversa entre edat i actitud materialista, que novament apunta en direcció contrària a les tesis d'Inglehart. No sorprèn, en canvi, que la sensació de sentir-se feliç i no trobar a faltar els diners presenti una correlació positiva en funció del nivell de renda, per al cas australià (no es va aquest creuament de dades, en el cas britànic). Però el que sí sabem del cas britànic (i no de l'australià) és que dos terços declaraven haver reduït els seus ingressos en més d'un 20% respecte a la situació personal anterior al *downshifting*.

El 19% de nordamericans, el 17% d'australians i el 15% de britànics es declaren feliços amb el canvi però reconeixen que la pèrdua d'ingressos els ha estat difícil de suportar. Finalment, només un 9% de *downshifTERS* australians i un 6% de britànics es declaren "infeliços" (*unhappy*, en els articles originals) amb el canvi d'estil de vida que han dut a terme. Ara bé, en l'estudi de Schor sobre els nordamericans que havien fet *downshifting* el 1996, a ella li sortien el 15% de nordamericans infeliços amb el canvi.

L'estudi sobre el *downshifting* de Philomena Tan<sup>261</sup>, que prioritza l'aproximació qualitativa en base a entrevistes semiestructurades d'orientació biogràfica, en ser qualitatiu permet una major profunditat comprensiva el fenomen. Tan, però, estudia 30 individus d' Austràlia, 15 homes i 15 dones, que provenen del món professional (essent tècnics altament qualificats) i gerencial. Són, doncs, perfils del que hom coneix com a treballadors/es *white collar* o de "coll blanc", amb una posició laboral destacada en els seus orígens previs al *downshifting*. Tots ells tenien elevats ingressos i un elevat estatus professional, però en contrapartida una feina que definien com a molt estressant i la sensació d'insatisfacció vital.

Malgrat les limitacions inherents al nivell d'acotació de la mostra, i a que la recerca té una orientació més psicosocial que no sociològica, obté resultats interessants que poden tenir un alt valor heurístic i fenomenològic per als objectius d'aquesta tesi. Així, Tan arriba a la

---

<sup>261</sup> *Op.cit.*

conclusió de que els factors que en aquest col·lectiu han propiciat la seva conversió en *downshifTERS* són bàsicament dos: els canvis organitzatius que han repercutit en una major insatisfacció amb la seva feina i entorn laboral, i l'autoavaluació de la pròpia vida sopesant la importància que ha de tenir el treball en ella juntament amb el que són realment els paràmetres d'una vida satisfactòria. En el primer cas, els canvis organitzatius acostumen a suposar o bé un deteriorament de l'experiència laboral pel colpiment de la pressió intensificadora del treball, o la precarització del mateix, o l'increment de l'estrès, o l'afectació de la vida personal i familiar per causa de la dedicació requerida o dels temps imposats. És, per tant, una situació que recorda a la síndrome de *burn-out* o estadis immediatament anteriors, i constitueix la nostra principal hipòtesi sobre les causes del *downshifting*. El segon factor, en canvi, tindria un component més filosòfic, que probablement qüestionaria l'estil de vida sencer, i no seria tan dependent del context laboral. En aquest cas és possible que hi intervinguin vivències amb significació forta que provoquin una sacsejada en els valors dels individus. És una hipòtesi que, en el nostre cas, esdevindrà també complementària a les raons del *downshifting*.

Dels 30 participants en l'estudi, només una persona considerà que el canvi havia estat a pitjor, mentre que la resta se sentien millor i consideraven que les seves vides havien millorat sensiblement. Tant és així que, en una escala del 0 al 10 sobre el grau de millora de les seves vides en el treball productiu i en la vida quotidiana, la mitjana de valoració va ser d'un 8'3, i 22 dels 30 subjectes d'estudi puntuaven entre el 8 i el 10. De la mateixa manera, la immensa majoria se sentien molt més satisfets amb les seves vides actuals perquè declaraven haver guanyat en benestar psicològic, autoestima i acceptació d'un/a mateix/a, autonomia, creixement personal i relacions socials. Val a dir que els i les participants diuen haver disminuït de mitjana un 54% els seus ingressos<sup>262</sup>, però malgrat tot, no es penedeixen del canvi d'estil de vida i declaren –a excepció d'una persona, com ja s'ha dit– ser més feliços.

Altres aspectes d'interès són que els i les participants en l'estudi de Tan no es perceben a si mateixos com formant part de cap moviment, sinó simplement com a persones que han pres decisions individuals que afecten la seva vida. La major part ho veuen com una cerca de més satisfacció i d'una vida més plena, tot i que hi ha una petita part de subjectes

---

<sup>262</sup> Tan, P.: *Op.cit.* Pàg. 166.

d'estudi que tenen l'autopercepció d'haver emprès una mena de viatge interior, de caire marcadament espiritual. Tornant a la generalitat dels subjectes estudiats, Tan identifica tres grans objectius que han guiat la seva transició *downshifter*, a saber: assolir un major equilibri en la seva vida i en els seus temps, "sentir-se lliure", i "sentir-se autèntic"<sup>263</sup>. En aquest darrer cas, es percep com un retrobament amb les essències de la persona, que es pot vincular a l'autoacceptació.

En la recerca de Tan, es reflecteix un *downshifting* en certa manera individualista (en el sentit de no vincular-se a cap moviment social ni a cap acció col·lectiva organitzada) i no necessàriament conscienciat ni políticament ni ecològicament. De vegades, la reducció en el consum passa més per ser una necessitat material de reajustament econòmic –lògica, si tenim en compte la reducció d'ingressos precedent– que no una qüestió de principis o de base axiològica. En altres casos, les expressions apunten més a un relatiu menyspreu d'una cultura basada en el consum compulsiu com a justificació vital que no a una crítica del consum amb un elevat bagatge ideològic. Ja hem vist en paràgrafs anteriors que fins i tot l'anomenat "doble dividend" d'assolir una major qualitat de vida i una menor petjada ecològica de les accions no té perquè anar associat, quan es fa *downshifting*. Clar que, per contra, hi ha casos en que sí es dona aquesta correlació.

Podria ser un problema de la gènesi del fenomen, o bé de la seva escassa maduració en el poc temps d'existència reconeguda (escassament un quart de segle). Schor<sup>264</sup> relata que de vegades, els *downshifeters* s'organitzen en comunitats en xarxa i en comunitats o cooperatives de consum, no només amb finalitat de teixir una xarxa d'ajuda mútua, sinó també per a tenir grups de referència que ajudin a crear un sentiment de pertinença i una certa solidaritat interna. Per a l'autora, aquests grups de referència i aquestes xarxes caldran, en el futur, per a que els *downshifeters* puguin sobreviure en una societat de consum com l'actual. Si fos així, podríem estar assistint a formes embrionàries d'un redescobriment de la comunitat, tot i que pel que sembla sense abandonar una base individualista. Arribat el moment, penso que pot ser interessant veure com es concilien –si és que arriben a fer-ho– aquestes dues motivacions.

---

<sup>263</sup> Tan, P.: *Op.cit.* Pàg. 158.

<sup>264</sup> Schor, J. (1998): *Op.cit.*



Un estudi fet *online* que aborda aquesta problemàtica qüestiona, en canvi, que el *downshifting* suposi reprendre la vida associativa<sup>265</sup>. Ans al contrari, sembla normalment més orientat a la vida familiar i a la vida relacional a partir de xarxes d'amistats informals, i els resultats qüestionen que realment hi hagi una major implicació en la vida associativa, precisament perquè el que detecten és que l'estil de vida eminentment individualista es manté, tot i fer *downshifting*. Però per a altres veus, com el polític Robert Putnam, és el consum actual i les seves característiques el que indueix a l'individualisme i egoisme creixents, i alhora desvia la ciutadania de les activitats centrades en formes de comunitat, perquè considera que la privatització de la vida social ha fet disminuir la cohesió dels grups comunitaris<sup>266</sup>. Som davant d'un debat acadèmic interessant, que mira d'esbrinar si un canvi en l'estil de consum pot comportar de retruc l'emergència de noves formes de participació en la vida cívica.

Han, en canvi, és pessimista sobre les pràctiques socials típiques de la vida comunitària. Considera que les pràctiques de lleialtat, fidelitat i compromís van a la baixa, en ser pràctiques que creen llaços i horitzons de durada, en un context on l'efimericitat és el que està en boga, en detriment de les continuïtats i perdurabilitats. Però autors com Lorenzen indiquen que la majoria dels *downshifeters* argumenten que la qualitat de vida augmenta amb el consum restringit<sup>267</sup> (cal remarcar que això vol dir que associen felicitat a baix consum, no que diguin que són feliços "malgrat" la restricció del consum, matís molt important a tenir en consideració). Les raons que al·leguen, i d'aquí la importància de l'estudi de Lorenzen, és que la disminució del consum els ha permès restablir, augmentar (en quantitat) i requalificar (en qualitat) les relacions socials i, en part mitjançant aquestes, la realització personal. Dit d'una altra manera: hom sembla sentir-se millor quan té més bones relacions socials tot i consumir menys, que no quan consumeix més i considera que les relacions socials que té són escasses i superficials. I el cas és que associen un fenomen amb l'altre, en relació de causa-efecte. Això em porta a reflexionar si el que es troba Lorenzen pot ser conseqüència d'un redescobriments dels efectes positius de la comunitat,

---

<sup>265</sup> Nelson, M.R.; Paek, H.J.; Rademacher, M.A. (2007): "Downshifting Consumer = Upshifting Citizen?: An Examination of a Local Freecycle Community". A *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, pàgs.: 141-156.

<sup>266</sup> Putnam, R.D. (2000): *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*. Nova York, Simon & Schuster.

<sup>267</sup> Lorenzen, J. (2012): "Going Green: The Process of Lifestyle Change". A *Sociological Forum*, núm. 27, pàgs.: 94-116.

en tant que els llaços siguin forts i perdurables, en comptes de la satisfacció superficial i passatgera d'un consum efímer, i d'unes relacions que porten visos de desintegració, com es lamenta Han. Una altra cosa, en la mesura que el *downshifting* no és (o potser hauríem de dir “encara no és”) un moviment social, és que hi hagi *downshifTERS* que hagin redescobert la comunitat i d'altres que no. Potser la clau no estigui tant en les pautes de consum –tot i que sens dubte crec que pot ser un factor molt condicionant– com en la deconstrucció i reconstrucció que els diferents *downshifTERS* fan dels seus estils de vida, ja sigui mantenint patrons individualistes –que no serien incompatibles amb una reducció del temps de treball productiu i del consum– o virant cap a models més comunitaris. És de suposar que elements propis del context social de referència, així com de les circumstàncies personals i d'entorn de cadascú, també hi tindran un pes significatiu.

### **8.3. Perquè estudiar el *downshifting*?**

L'abordatge de la qüestió del temps ha estat sempre tan suggerent com difícil, potser perquè el que atrau sigui el seu misteri insondable. Evidentment, abordar la problemàtica des d'una perspectiva sociològica i vivencial, li redueix fondària ontològica, però no és clar que li redueixi problemàtica. Sobretot, si el rerefons és filantròpic, i parteix de la base de que l'organització social dels temps hauria de ser quelcom socialment construït per a facilitar el trànsit existencial dels éssers humans per la vida, tot dotant-lo d'un marc per a la convivència social satisfactòria. Però el temps és un recurs, i la teoria crítica ja ens alerta de com els recursos, en una societat, són objecte de lluites socials i les seves formes de detenció entranyen relacions de poder.

Sovint els antropòlegs ens parlen de societats tribals on el temps no els era alienant, ni els era un enemic ontològic, ni els era escàs. Al marge de si aquestes afirmacions són més o menys contrastables, és innegable que l'anhel de l'ésser humà per a gestionar el seu temps de manera que li porti benestar és un anhel ancestral, que ens defineix com a espècie. Potser perquè el temps és un dels marcs ineludible del que hom anomena ser feliç, o dur una “bona vida” (per cert, a *El aroma del tiempo* Byun-Chul Han també parla recurrentment de la “bona vida” vinculant-la a un “temps bo” o un “temps ple”).

Certament, resoldre el problema del temps seria cabdal en la consecució de la felicitat. D'aquí que totes les utopies s'han plantejat com hauria de ser l'organització social dels temps, tot i que en cada cas pensada per al servei de les persones.

La Modernitat ha estat un temps històric prolífic en utopies, i prolífic en teories i epifanies sobre temps alliberadors, en contraposició a temps esclavitzants. Però la base material de l'existència mai no ha deixat de ser-hi, i la condició humana s'hi ha relacionat sempre dialècticament. L'ésser humà fa els rellotges, però els rellotges també fan a l'ésser humà, com explica Le Goff al seu mític *Temps, treball i cultura a Occident*. De la mateixa manera, hi ha un temps per a cada societat i moment històric. La societat clàssica tenia el seu temps clàssic, com una societat agrícola conté un temps agrícola, i així amb tot tipus de societat. Però la Modernitat va suposar un revolució d'una envergadura inimaginable, en el temps. El temps del capitalisme i el temps de la indústria té especificitats que trastocquen la relació que fins aleshores hi havia hagut entre els éssers humans i el seu temps. Marx ja va alertar que el capitalisme era un sistema de producció especialment alienant, i el temps del capitalisme, com no podia ser d'una altra manera, va ser un temps especialment alienant.

Estudiar un fenomen com el *downshifting* t'obliga a furgar en els orígens, a cercar una panoràmica que et permeti comprendre com s'han construït els temps socials d'ençà de l'eclosió del capitalisme com a model eminentment econòmic, però també polític, jurídic i cultural. Resseguir la història del capitalisme inicial fins a l'actual societat de rendiment que tan magistralment ens explica Han, és també resseguir la història de la progressiva alienació temporal de la vida humana. L'estructuració dels temps socials ha estat una de les eines fonamentals del capitalisme, i ha modelat l'existència humana d'una manera inapelable. Amb discontinuïtats, òbviament, amb síntesis hegelianes entre la tesi i l'antitesi que feien albirar noves utopies; però amb noves negacions involutives d'aquelles síntesis. És probable que la Història humana no hagi mai deixat de ser una lluita entre la dominació i l'emancipació. És possible que mai no deixi de ser-ho. O potser sí.

Estudiar el *downshifting* et permet estudiar l'actual alienació dels temps, com a hipòtesi explicativa del sorgiment del fenomen. Et permet resseguir anteriors utopies que tenien el temps com a element central, com les teories sobre la civilització del lleure. I et permet també veure com els somnis emancipadors són ferotgement combatuts quan es posen en

risc –ni que sigui parcialment– determinats privilegis, o quan treu el cap un context que podria abolir les relacions de dominació. I després, i vist en perspectiva històrica, a la dominació la succeeix l'enèsim intent d'emancipació. Cada nou intent d'emancipació obliga a la dominació a refinar-se, a fer-se més subtil, la qual cosa és senyal de que les antigues formes de dominació han quedat deslegitimades. I a cada embat més subtil de la dominació, les forces emancipadores s'han d'esmerar en la denúncia primer, però en la creativitat després, perquè a les noves formes de dominació només se les pot combatre amb noves formes d'emancipació.

Curiosament, la meva hipòtesi és que el *downshifting*, en la seva fase inicial, no té ànims emancipadors, sinó que considero que és essencialment reactiu. Respon més al curt-circuit que provoquen les pròpies contradiccions del sistema, que no a una consciència clara d'alternativitat. Malgrat tot, penso que un estudi aprofundit del *downshifting* ens permet trobar moltes més coses. El *downshifting* no és només una rendició, ni una mera sortida del sistema, com ho és per exemple l'exclusió social. Tinc la sensació de que el *downshifting* és molt més, perquè incorpora un projecte material, però també –i és essencial– un projecte cultural alternatiu, basat en un canvi radical de valors envers els valors induïts pel sistema. Duu amb si la llavor d'un nou projecte emancipatori, potser una nova utopia. Sòlida en base als valors, perquè repensa l'essencialitat humana, i sembla fer-se immune als cants de sirena bastits pel sistema. Repensa els temps, repensa les prioritats, i consecutivament repensa l'ésser. Considero que tota proposta emancipatòria que vulgui tenir condicions de possibilitat ha de replantejar-se l'ésser, per tal de proposar-ne un de nou. En aquest sentit, em fa l'efecte que el *downshifting* apunta a un retrobament qualitatiu de l'ésser humà amb si mateix, amb la seva essència individual i col·lectiva, la qual havia quedat negada i eclipsada per una societat de rendiment que és essencialment inhumana. Per tant, el *downshifter*, potser sense saber-ho, està immers en una lògica des-alienadora. Que la llavor germini, i encara més, que tingui èxit, està per veure. Però penso que el *downshifting* i d'altres moviments acòlits que hem ressenyat breument, en la mesura en què puguin sistematitzar-se en una alternativa completa i consistent, són un bri d'esperança, un petit llum en la tenebra, que ens permet albirar alguna via de sortida a un sistema fins ara d'un pensament únic pervers, depredador, desnaturalitzador i tan demencial com insostenible (en l'aspecte mediambiental, clarament, però també en l'aspecte econòmic, psicosocial, cultural i fins i tot antropològic).

És per això que em sembla interessant fer-ne una aproximació comprensiva, que per força ha de ser fonamentalment fenomenològica, escrutant d'on ve, sobretot què és (amb tota la seva heterogeneïtat interna), i potser entrellucar cap a on va. No nego un ànim filantròpic en l'estudi, tot i que espero que no em faci perdre la neutralitat valorativa de què ens parlà Weber en el seu mític *El polític i el científic*. Atesa la mancança d'estudis qualitius sobre el *downshifting*, i en especial atesa la inexistència de cap estudi empíric –sigui qualitatiu o quantitatiu– sobre els *downshifters* a Catalunya, està en el meu ànim, a més de sadollar les meves ànsies personals de saber, omplir aquest buit de coneixement pel que fa al context català, i ampliar en la mesura del possible el contingut heurístic del fenomen.

La meva orientació de recerca busca comprendre primer quina és la gènesi del *downshifting*, a partir dels canvis sensibles que es produeixen en els individus (i les seves causes eficients en la dimensió vivencial de l'existència) per a que transiti d'un model a un altre, essent aquests tan radicalment antinòmics. En aquest punt, el canvi cultural que s'opera en els *downshifters*, així com les seves bases heurístiques, m'interessen particularment. Per després seguir amb l'evolució personal, quan el model es consolida. Però per damunt de tot, la meva intenció és comprendre en profunditat la filosofia de vida *downshifter*, el seu grau de congruència i solidesa, les condicions de viabilitat, i finalment el seu potencial regenerador, si és que n'hi ha. En el rerefons, i com a hipòtesi per força indemostrable en un treball de la modèstia d'aquesta tesi, també m'agradaria trobar indicis que em confirmin o em desmenteixin la meva intuïció raonada –que no és un oxímoron– de que el *downshifting* no es quedarà únicament en una contracultura o subcultura minoritària, sinó que té un considerable potencial de creixement en el futur. Cosa que, de produir-se i de guanyar suficientment massa crítica en un futur no massa llunyà, podria ser l'escac al sistema més seriós que aquest hagi afrontat en els darrers temps.

# **BLOC II**

# **DISSENY METODOLÒGIC**

## 9. DISSENY METODOLÒGIC DE LA RECERCA

En el present capítol es tracten els aspectes relatius al disseny metodològic de la recerca, incloent les qüestions epistemològiques de base, una breu reflexió sobre determinats instruments metodològics que s'empren recurrentment en l'estudi dels usos del temps, i finalment la descripció de les tècniques d'investigació triades per al treball de camp, i els condicionaments fàctics del processament de les diferents fonts de dades a les que s'ha pogut tenir accés, juntament amb les seves conseqüències per a la recerca. El capítol acaba amb la relació de les línies d'hipòtesis i preguntes metodològiques a validar.

### 9.1. Qüestions epistemològiques sobre l'objecte d'estudi

L'estudi sobre el *downshifting* com a fenomen social no pot defugir la doble significació del mateix, tant quantitativa com qualitativa. En la mesura en què el *downshifting* és en realitat un procediment més o menys conscient de deconstrucció i reconstrucció de l'organització dels temps de la persona, orienta el projecte d'existència de l'individu i fonamenta l'adopció (i sovint la construcció) d'un estil de vida. Quan parlem dels temps de la persona, cal tenir en compte que per definició el temps té una dimensió quantitativa evident, que permet mesurar-lo i (relativament) objectivar-lo. Hi ha temps que tenen una durada quantificable, hi ha temps que tenen horari, hi ha instruments de mesura del temps, i per tant hi ha una dimensió de la problemàtica que es basa en el càlcul dels temps. En aquest sentit, part del *downshifting* com a projecte passa per la reestructuració de les quantitats dels diversos temps que componen la vida d'una persona.

Però hi ha una segona dimensió del temps, més profunda i complexa: la dimensió qualitativa. El temps no és només un càlcul, sinó que és també una vivència, dotada de significats i de significació existencial. El temps viscut, doncs, és subjectiu (però també intersubjectiu) en tant que experiencial, així com material i simbòlic alhora quant a la seva significació. Una aproximació sociològica integral no pot de cap manera obviar aquesta qüestió, que al seu torn conté disquisicions epistemològiques molt profundes.

Una de les primeres qüestions epistemològiques que cal abordar és la pròpia complexitat dels temps. L'enfocament quantitatiu adopta sovint una lògica diacrònica que té el seu sentit, però que no serveix per captar adequadament les lògiques sincròniques d'alguns temps, així com tampoc la seva discontinuïtat flexible. Se n'ha parlat molt sobre el temps i com aquest és viscut per les dones, o sobre les característiques intrínseques d'allò que anomenem treball domèstic-familiar. La constatació de la multidimensionalitat del temps fa que des de determinades tradicions doctrinals s'advoqui per la distinció conceptual i empírica entre el temps objectiu i el temps subjectiu<sup>268</sup>, atenent a les atribucions de significat que omplen el potencial hermenèutic d'aquest darrer. És així, que seguint aquesta estela, defensem la necessitat d'un abordatge integral de tota qüestió que tingui a veure amb els temps de les persones. Un abordatge que tingui, per tant, en compte tant la seva dimensió quantitativa com sobretot la dimensió qualitativa, perquè és aquesta la que ens permet comprendre com el temps és integrat en l'experiència vivencial i en l'univers simbòlic del subjecte que n'és el protagonista.

Com que el *downshifting* és un fenomen centrat en la reorganització dels temps personals i en el canvi de centralitat dels diversos tipus de temps, fa obligatòria una aproximació eminentment qualitativa. Sobretot, perquè com l'objecte d'estudi, com a realitat fenomènica, és encara relativament poc estudiat. I en tot cas, mai ningú no ha fet encara cap estudi sobre el *downshifting* a Catalunya, de manera que és un tema força inèdit. De fet, a nivell internacional els estudis més aprofundits que s'han fet fins ara es localitzen als Estats Units i –resulta curiós– sobretot a Austràlia, encara que també se n'han fet al Canadà i al Regne Unit. Probablement el fet que sigui un fenomen de detecció recent per a la teoria social (data dels anys 90) explica en part el nombre limitat de recerques.

Aquest aspecte és prou rellevant de cara a l'orientació metodològica fonamental d'aquesta tesi, perquè el *downshifter* és de resultes un fenomen poc explorat. Sobretot, a nivell de comprensió de significats. És per això que he optat per una orientació, a nivell de mètode, hermenèutica i fonamentalment fenomenològica. L'hermenèutica, originària de l'antiga tradició aristotèlica, aspira a la comprensió dels fenòmens socials a partir del sentit i la

---

<sup>268</sup> Belloni, C. (1986): "La struttura del tempo quotidiano. Una proposta per lo studio del tempi sociali". A Bimbi, F. i Capecchi, V. (eds.): *Strutture e strategie della vita quotidiana*. Milà, FrancoAngeli.



importància que adquireixen per als subjectes que els viuen, així com dels significat de les orientacions i finalitats de les accions de l'ésser humà, atenent alhora al simbolisme i a la càrrega cultural que es desprèn d'aquestes. Al seu torn, la fenomenologia –iniciada per Husserl i posteriorment desenvolupada per, entre altres, Heidegger– s'orienta a la comprensió de com l'experiència envers un fenomen determinat és viscuda pel subjecte; és a dir, com és percebuda, internalitzada i interpretada per aquest, tot aspirant a conquerir els aspectes essencials que guien la consciència experiencial i descriuen subjectivament el fenomen de què es tracti. Precisament això fa que l'enfocament fenomenològic sigui especialment adient davant de fenòmens que resten sense una insuficientment coneguts, o amb manca d'una exhaustiva conceptualització, o fins i tot quan presenten ambigüitats en la seva definició i classificació. Les tres carències, justament, es donen en l'actualitat pel que fa al *downshifting* com a objecte d'estudi, i en conseqüència al meu entendre justifiquen la perspectiva eminentment fenomenològica.

Tanmateix, també considero important complementar la fenomenologia del *downshifting* amb una descripció vocacionalment objectiva dels aspectes distributius dels diferents temps en els *downshifTERS* que figuraran com a objecte d'estudi. La qual cosa suposa apostar per un cert grau de triangulació de mètodes. M'afegeixo, així, a les consideracions que afirmen que la triangulació de mètodes qualitatiu i quantitatiu genera sinèrgies valuoses en l'avenç del coneixement en les Ciències Socials<sup>269</sup>, i enforteix les interpretacions i la validació general de les recerques.

El que la perspectiva predominant sigui fenomenològica explica que la mostra sigui qualitativa i inicialment limitada a un nombre reduït de subjectes (inicialment trenta, però finalment vint-i-cinc, després d'aplicar els filtres d'idoneïtat), i aquesta és la principal limitació a l'hora d'implementar la part quantitativa. En tractar-se d'una mostra intencional o per conveniència, complementada pel mètode de bola de neu, i per tant no ser probabilística, això redueix l'orientació quantitativa a un estudi merament exploratori i descriptiu de la mostra estudiada i n'impedeix l'extracció de conclusions inferencials. Tot i amb això, però, considero que hi ha encara un potencial sinèrgic en la triangulació que es plasmarà en els resultats de la mateixa, i que per tant justifica metodològicament el manteniment de la perspectiva quantitativa complementària, per bé que modesta.

---

<sup>269</sup> Lincoln, Y.S.; Guba, E.G. (1985): *Naturalistic Inquiry*. Londres, Sage.

## 9.2. Qüestions epistemològiques sobre les metodologies d'estudi dels temps socials

Quan s'estudia des d'una perspectiva quantitativa els temps socials es donen principalment dues possibles metodologies. En una primera, es prioritza el contingut del temps en termes d'activitat o activitats realitzades: són les anomenades enquestes d'activitats. S'empra el qüestionari i bàsicament es pregunta quant de temps ha destinat una persona a determinades activitats predefinides al llarg de la cadència temporal escollida. L'avantatge d'aquestes enquestes és que són sensibles a la simultaneïtat de les activitats en el mateix espai temporal, però el desavantatge és que no permeten l'anàlisi detallada de les sincronies o asincronies que se'n deriven.

La segona opció, que és la més emprada pel seu major potencial d'anàlisi, és la de les enquestes de pressupostos temps (*budget-time*), fonamentades en els diaris de temps, on els subjectes d'estudi han d'omplir un qüestionari amb tot allò que realitzen cada x minuts al llarg del dia, i així al llarg de la setmana, per exemple. En la mesura en què s'han anat perfeccionant, no només fan aprehensible la sincronia d'activitats sinó que a més permeten fer preguntes addicionals sobre la dimensió relacional de cada activitat i/o espai de temps, sobre la seva localització geogràfica, o sobre altres qüestions que es jutgin pertinents. La contrapartida és que són enquestes costoses de realitzar, i en tant que es fan a partir d'un mostreig estadísticament representatiu, són també costoses econòmicament. L'Enquesta d'Usos del Temps que realitza periòdicament l'Institut d'Estadística de Catalunya (Idescat) és un exemple d'aquest tipus d'enquesta.

Les limitacions de les enquestes d'usos del temps tenen a veure amb la lògica diacrònica de la mesura del temps en si mateixa. Tot i que són una bona eina per mesurar-ne la distribució, hi ha aspectes inherents al temps, com la intensitat de l'activitat o el ritme de la mateixa, o aspectes qualitatius (com la planificació, la gestió, el control, etc.), a més de la seva significació (simbòlica, de poder, afectiva) per a les persones implicades, que –com bé diu Sara Moreno en la seva tesi doctoral prou exhaustivament– no són aprehensibles per

l'eina, sovint perquè tampoc no són clarament delimitables en la consciència del subjecte<sup>270</sup>. La qual cosa, per tant, reforça la idea de que aquesta tècnica no pot ser contemplada com res més que una tècnica complementària, en els estudis sobre els temps socials.

Una limitació més substantiva té a veure amb el dèficit d'univocitat en la conceptualització dels conjunts d'activitats, i especialment en el lleure. Per exemple, en el cas de l'Enquesta d'Usos del Temps de la Generalitat de Catalunya, l'Idescat contempla una categoria que denomina "diversió i cultura". Fixem-nos que sota aquest paraigua podríem encabir des de la visita a un museu arqueològic a fer una partida al futbolí. La conseqüència és que la categoria no ens permet, com era un dels plantejaments inicials del nostre estudi, discernir entre el lleure hedonista (*casual*) i el lleure enriquidor (*serious*). Però el problema és més profund, perquè podríem imaginar-nos una categoria recurrent, com seria veure la televisió. Tampoc ens permet afinar de quin tipus de lleure es tracta. Podem entendre que és un lleure més passiu que no pas actiu (encara que això podria encetar una altra discussió sobre què entenem per passiu i què per actiu –si hom mira un programa que el fa pensar, això és "actiu" o "passiu"?–), però no és el mateix veure un programa del que es ve anomenant certerament com a "telescombraries" o "teleporqueria" que un documental sobre història política d'un país. Una possible sortida airosa –però no exempta de costos econòmics– seria dissenyar una combinació entre l'enquesta d'usos del temps habitual i l'enquesta d'activitats, no com a eina fusionada, sinó com a eina consecutiva polietàpica, versant la segona sobre els continguts de la primera.

Desideràtums a banda, el cert és que la primera limitació important de la recerca, perquè marca els límits del seu abast potencial, ha estat la decisió conscient de no replicar les categories de temps de lleure de l'Enquesta d'Usos del Temps, la qual cosa ha restat capacitat comparativa a la recerca. Mal menor assumit perquè considerem que es justifica metodològicament el manteniment de la nostra relació de temps, més detallada, i també i sobretot perquè el nostre enfocament principal és –com ja s'ha dit– de caire fenomenològic i hermenèutic, la qual cosa ens refermava en la nostra intenció de mesurar els temps a partir de les categories finalment considerades.

---

<sup>270</sup> Moreno, S. (2007): *Op.cit.* Pàgs. 235-237.

### 9.3. Tècniques emprades i condicionaments factuais

En aquesta recerca hem optat per combinar dues tècniques. Una d'elles, la primordial –i la realitzada també en primer lloc, cronològicament parlant– ha estat l'entrevista semiestructurada amb doble focalització, fenomenològica i parcialment biogràfica. És entrevista parcialment biogràfica en tant que té aspectes que se centren en la gènesi de l'ideari *downshifter* i/o del canvi de parer de l'invidivu, però abans prova de fer una immersió en les etapes vitals prèvies a la crisi personal; després, cerca detallar el procés del canvi, des de la seva incubació a les seves fases de maduració i eclosió final (atenent a la dimensió relacional de la vida del subjecte, també). A partir de l'inici efectiu del *downshifting* va guanyant pes progressivament la part fenomenològica, que indaga sobre l'experiència viscuda i la seva significació, així com en la transformació (o no) que hi hagi hagut en els valors subjacents que sustenten la vivència del fenomen. En realitat, el fil conductor biogràfic mai no deixa d'estar present, però es va quedant en un segon pla quan es parla del present, per tornar a revifar cap al final de l'entrevista, quan s'inquireix pel futur i es demanen projeccions personals al respecte. El protocol d'entrevista estava orientat a cercar bàsicament el “què”, el “com”, el “perquè” i el “per a què” del fenomen del *downshifting* a partir reproduir esdeveniments biogràfics significatius, seqüencialitzar aquests esdeveniments, reflexionar sobre els fets determinants de la presa de decisions primer i de la transició després, identificar elements clau en tot el procés viscut, esbrinar avantatges i obstacles així com recolzaments i oposicions en l'entorn relacional, descriure estratègies seguides en determinats punts clau, i aprofundir en la internalització i vivència del procés així com en la conformació de l'ideari *downshifter*, tot atenent als valors i representacions simbòliques que construeixen el seu imaginari<sup>271</sup>.

La segona tècnica emprada ha estat l'enquesta d'usos del temps, per bé que sota un model simplificat i especialment obert, que s'aprofita del fet que la nostra mostra és molt reduïda. Així, s'ha flexibilitzat (per raons operatives i de facilitar la resposta als subjectes d'estudi) la generació d'interval de temps –deixant que siguin ells els que els delimitin, a partir de fixar lliurement les hores inicials i finals de cada activitat principal–, s'ha demanat per

---

<sup>271</sup> S'adjunta l'esquema orientatiu del guió d'entrevista a l'Annex I.

activitats principals i activitats secundàries (per així copsar la simultaneïtat), i s'ha demanat també el context relacional de realització de l'activitat, per tal de poder destriar si ho feien en solitari o en companyia, i en aquest darrer cas la significació personal de la companyia en la vida de la persona enquestada. Finalment, s'ha demanat pel lloc de realització de cadascuna de les activitats<sup>272</sup>.

Cal reiterar que la part quantitativa de l'estudi és merament descriptiva i exploratòria, atès que no té capacitat inferencial per les raons ja exposades en línies anteriors. A més, cal tenir en compte que els resultats de l'enquesta d'ús del temps realitzada entre els nostres subjectes d'estudi és d'enguany, mentre que la mostra de l'Idescat data de 2010-2011, i per tant tampoc no hi cabria una comparabilitat estricta.

Malgrat això, considero que l'anàlisi quantitativa duta a terme continua tenint una certa utilitat. Els elements descriptius poden complementar –ja sigui per recolzar, ja sigui per matisar, o ja sigui per objectar– la part fenomenològica de l'estudi. Així mateix, la comparació exploratòria (limitada i adaptada) entre la mostra de l'Idescat i la nostra mostra *Downshifter* hauria de permetre inspirar noves línies d'hipòtesis per a que puguin ser validades en eventuals noves recerques que es facin sobre el mateix objecte d'estudi i que siguin metodològicament adequades per a tal validació.

De fet, els objectius inicials eren sobretot poder comparar amb l'Enquesta d'Usos del Temps de l'Idescat les qüestions també relacionals i de localització (atès que es demanen a l'Enquesta), però la matriu finalment facilitada no ens ha permès fer aquestes comparacions, pel fet de no disposar de les variables pertinents, entenem que per raó de la política de protecció de dades seguida per l'Idescat.

Aquests aspectes, a banda dels que indicàvem en el paràgraf final del darrer epígraf, han condicionat força la recerca en la seva dimensió comparativa envers l'Enquesta d'Usos del Temps dels catalans, ja que bona part de les intencions inicials de la recerca no s'han pogut dur a terme. La comparació dels usos del lleure entre la mostra Idescat i la nostra mostra de *downshifters* ha quedat malauradament seriosament limitada, fins al punt de que la major part dels objectius inicials han esdevingut totalment inviàbles.

---

<sup>272</sup> S'adjunta el full tipus de l'enquesta d'usos del temps d'elaboració pròpia a l'Annex II.

Tot i amb això, és d'agrair la predisposició de l'Idescat a col·laborar en tot moment, així com el fet de facilitar-nos la matriu de dades de base –amb els filtres pertinents segons el seu procediment estàndard, tal com abans hem esmentat– per a la realització del nostre propi tractament de dades, i que és el que ens ha permès abordar la dimensió comparativa en la mesura en que aquesta ha figurat –modestament– en la nostra part quantitativa.

L'anàlisi de les dades qualitatives s'ha fet emprant el programa informàtic Atlas-Ti (en la seva versió 7.5.9) per a les tasques de codificació, principalment, la qual s'ha realitzat sota la lògica de la codificació axial. Tot i que la perspectiva ha estat sobretot fenomenològica, també s'ha procurat complementar amb una anàlisi estructural en la mesura del que ha estat possible. A tal efecte, totes les decisions tipològiques sobre la mostra es desenvolupen en el capítol 10 (*vid. infra*).

S'han realitzat trenta entrevistes, totes elles en una sola sessió, i essen enregistrades en àudio. Les entrevistes dels vint-i-cinc subjectes d'estudi que han superat els filtres de validesa per tal de ser considerats/des *downshif*ters reals han estat totes elles transcrites literalment per al seu processament i codificació posterior amb el programa Atlas-Ti, tal com s'ha dit. La durada de les entrevistes oscil·la entre 46 minuts en el cas de l'entrevista més curta i 92 minuts en el cas de l'entrevista més llarga. La durada mitjana, però, se situa al voltant dels 70 minuts per entrevista.

Al seu torn, per a l'anàlisi de les dades quantitatives s'ha emprat el programa IBM SPSS Statistics (en la seva versió 23) per a les tasques de l'anàlisi exploratòria mitjançant els diagrames de caixa o *boxplots* i el càlcul de les mesures de tendència central i de dispersió que s'hi associen. Al respecte, les bases de dades utilitzades han estat la base de dades de l'Enquesta d'Usos del Temps dels catalans 2010-2011, elaborada per l'Idescat, a més de la base de dades d'elaboració pròpia sorgida de la recollida i processament de les dades de l'enquesta d'usos del temps també de disseny propi que han omplert els i les subjectes d'estudi de la nostra mostra qualitativa.

El treball de camp, tant de les entrevistes com de l'enquesta d'usos del temps, es realitzà entre els mesos de juliol i novembre de 2015 (totes les entrevistes menys una, però,

s'havien ja realitzat el mes d'octubre; una d'elles, però, per raons d'agenda i per l'interès heurístic que es va jutjar que tenia, es va fer a principis del mes de novembre). El processament de totes les dades –qualitatives i quantitatives– començà el mes d'agost i es culminà el mes de novembre del mateix any.

## 9.4. Línies d'hipòtesis i preguntes metodològiques a validar

En ser un estudi fenomenològic, i malgrat haver-se treballat prèviament el fenomen des d'un marc teòric pretesament exhaustiu, en realitat teníem més incògnites que hipòtesis. Cal tenir en compte, a més, que el *downshifting* és un fenomen bastant nou i resta relativament inexplorat. I de fet, a casa nostra, mai no ha estat objecte de cap estudi que se sàpiga, fins a la data. Sigui com sigui, en les properes línies es fa un esforç d'explicitació d'algunes de les hipòtesis contemplades, així com també de les preguntes metodològiques centrals al nostre objecte d'estudi.

### 9.4.1. Línies d'hipòtesis a validar

- *Hipòtesi 1*: El *downshifting* és una contracultura reactiva a la profunda insatisfacció que genera el treball productiu en la societat de rendiment.
- *Hipòtesi 2 (alternativa a l'anterior)*: El *downshifting* sol ser producte d'una reflexió profunda i introspectiva sobre el sentit de la vida, ja sigui espontàniament o arran d'algun moment de crisi personal.
- *Hipòtesi 3*: La cultura *downshifter* presenta vincles i solapaments amb altres cultures alternatives actualment emergents.
- *Hipòtesi 4*: En el procés de maduració del *downshifting* es produeix un profund canvi de en els principals valors terminals en els i les subjectes *downshifters*.
- *Hipòtesi 5*: En els i les *downshifters* estudiats el temps de lleure, després del *downshifting*, passarà a ocupar un lloc de centralitat en els seus temps de la vida.
- *Hipòtesi 6*: En els i les *downshifters* estudiats no hi haurà una vocació inicialment emancipadora, ni es donarà en ells i elles una forta ideologització.

- *Hipòtesi 7:* En la cultura *downshifter* es dóna una desvaloració del temps de treball productiu, reduint-lo merament a un valor instrumental en tant que font de recursos econòmics.
- *Hipòtesi 8:* Entre els i les *downshifters* estudiats no es donarà necessàriament una ideologia ni uns hàbits anticonsumistes.
- *Hipòtesi 9:* Entre els i les *downshifters* estudiats es donaran estratègies de reducció i optimització de les pautes consum per tal d'ajustar-les a la reducció d'ingressos derivada del *downshifting*.
- *Hipòtesi 10:* El factor diferencial de gènere esdevé un factor explicatiu fort de la segmentació interna de les pràctiques i de la cultura del *downshifting*.
- *Hipòtesi 11:* Entre els homes *downshifters* estudiats hi haurà una major corresponsabilització en el treball domèstic-familiar, sobretot en relació als homes de la mostra Idescat.
- *Hipòtesi 12:* Els i les *downshifters* estudiats desenvoluparan més lleure enriquidor que lleure hedonista, sobretot en relació als i les subjectes de la mostra Idescat.
- *Hipòtesi 14:* Entre els i les *downshifters* estudiats predominarà el lleure comunitari, a diferència d'en els i les subjectes de la mostra Idescat.
- *Hipòtesi 15:* Entre els i les *downshifters* estudiats es donarà una elevada participació en el moviment associatiu, a diferència d'en els i les subjectes de la mostra Idescat.
- *Hipòtesi 16:* L'assoliment d'una plena autogestió dels temps, en els i les subjectes *downshifters* en que així sigui, comportarà una desestructuració dels temps que tindrà com a conseqüència un certa desorientació i autoalienació en l'individu.

#### **9.4.2. Preguntes metodològiques per a orientar el treball de camp**

- *Qüestió 1:* Com, sota quines circumstàncies i per mitjà de quines influències externes es produeix la gènesi de la idea de fer *downshifting* en el subjecte?
- *Qüestió 2:* Com evolució el procés de maduració de la idea del *downshifting* fins que es produeix la presa de decisió definitiva?
- *Qüestió 3:* Fins a quin punt les diferents reaccions de l'entorn del o la *downshifter* condicionen el seu procés de transició al nou estil de vida?



- *Qüestió 4:* Quins avantatges i recolzament, o obstacles i frens afecten principalment als o a les *downshifTERS* en el seu procés de canvi?
- *Qüestió 5:* Quines són les característiques comunes i diferencials del *downshifting* dut a terme en els i les subjectes estudiats?
- *Qüestió 6:* Quins són els principals efectes físics, psíquics, i relacionals que ha tingut el *downshifting* en els i les subjectes estudiats?
- *Qüestió 7:* Quines estratègies s'han pensat i implementat per tal de minimitzar l'impacte de la reducció d'ingressos derivada del *downshifting*.
- *Qüestió 8:* Com han canviat els hàbits de consum, com a conseqüència del *downshifting*?
- *Qüestió 9:* Quina afectació ha tingut en els i les subjectes d'estudi i en el seu *downshifting* l'actual crisi econòmica?
- *Qüestió 10:* Quins són els sentiments que predominen en els i les *downshifTERS* estudiats, envers el seu nou estil de vida?
- *Qüestió 11:* Fins a quin punt l'experiència ha consolidat el *downshifting*, o per contra els i les subjectes d'estudi es plantegen la seva reversibilitat?
- *Qüestió 12:* Quina significació tenien i tenen ara les concepcions del treball productiu, el temps, el lleure i la felicitat, com a valors terminals?
- *Qüestió 13:* Quins aspectes del *downshifting* els i les subjectes estudiats associen a algunes de les seves característiques personals?
- *Qüestió 14:* Fins a quin punt el gènere ha condicionat en els i les subjectes d'estudi la seva experiència de *downshifting*?
- *Qüestió 15:* Quina projecció de futur tenen els i les *downshifTERS* estudiats, fins a quin punt aquesta denota una elevada percepció del risc, i com es preparen?

## 10. MOSTREIG I ACCÉS AL CAMP

En els propers epígrafs s'explicaran a bastament les qüestions clau que afecten al mostreig i a la captació dels i les subjectes participants en l'estudi. En primer lloc, s'abordaran les decisions de mostreig i els criteris d'inclusió i exclusió de les unitats mostrals, i es farà una primera descripció de les característiques de la mostra definitiva resultant, a partir dels factors de segmentació considerats. En segon lloc, s'exposa detalladament el procediment de captació que s'ha dut a terme.

### 10.1. Decisions de mostreig i matriu socioestructural

Els criteris d'inclusió i exclusió de la mostra tenien a veure amb l'ajustament de la mateixa als elements definitoris del *downshifting* com a fenomen social. En aquest sentit, es requerien per tal de poder ser subjecte d'estudi una sèrie d'aspectes socioestructurals bàsics, que s'exposen i s'expliquen a continuació:

- *Tenir entre 35 i 55 anys d'edat*: per bé que hi pot haver *downshifters* menors de 35 i majors de 55 anys, considerem que en el primer cas –atès que per raons socioeconòmiques però també culturals els i les joves catalans adopten un model d'emancipació tardana– es podria dificultar el trobar persones que haguessin pogut prendre decisions fermes en ordre a consolidar el seu estil de vida; d'altra banda, en el segon cas, era fàcil que es donés un escenari (ni que fos mentalment) proper a la prejubilació, aspecte que interferiria amb el sentit originari del *downshifting*.
- *Haver culminat la transició al downshifting com a mínim 6 mesos abans de ser escollit com a subjecte d'estudi*: la raó d'aquest criteri és experiencial, ja que considerem que calia un temps prudencial d'experimentació continuada del *downshifting* com a estil de vida per tal de que el subjecte ens pogués parlar del mateix amb prou coneixement de causa, alhora que també és un lapse de temps que entenem mínim per a poder parlar d'una certa consolidació del model. De fet, es va tenir en compte en la selecció mostral el que hi hagués subjectes amb diferents períodes temporals de *downshifting* consolidat.

- *Voluntarietat (no imposada) en la transició al downshifting*: els i les subjectes d'estudi havien de complir la condició d'haver fet la transició al *downshifting* de forma plenament voluntària i moguts per les seves conviccions quant a encetar un nou estil de vida *downshifter*. Aquestes conviccions no podien ser confluents amb cap circumstància externa que imposés la decisió. D'aquesta manera, s'han exclòs de la mostra els i les subjectes que han fet *downshifting* arran d'un acomiadament, o d'un ERO, o d'una prejubilació, o d'una incapacitació parcial o total per a treballar en jornades estàndard. Només s'ha admès tres casos que procedien d'un acomiadament, perquè els subjectes l'havien provocat expressament amb la intenció de fer la transició posterior al *downshifting*.

(En relació a aquesta condició, creiem convenient fer un comentari. En el decurs de la cerca de subjectes d'estudi idonis hem trobat casos d'atur forçat, o d'expedients de regulació, que seguint el protocol de filtre de la mostra havien de ser bandejats. El fet és que informalment hem trobat casos en què el o la subjecte relata com, un cop se'ls retira parcialment o totalment de la feina, el contacte i coneixement del *downshifting* com a estil de vida alternatiu els ajuda a superar la fase depressiva, i en diversos casos s'adheriren als valors que el fonamenten, i es feren *downshifeters*. El potencial perill d'haver-los acceptat com a subjectes d'estudi era la dificultat de controlar fins a quin punt el seu *downshifting* era conseqüència d'un mecanisme de reducció de la dissonància cognitiva, d'efectes psicològics terapèutics en el moment, però que desapareixeria tan bon punt trobessin una nova feina. Ens deien, però, que no acceptarien noves feines com les anteriors, sinó de jornada més reduïda. Malgrat tot, vam mantenir l'exclusió, però cal dir que en alguns casos això es va produir, i efectivament, va haver subjectes que van preferir feines amb jornades reduïdes o horaris no extensibles a d'altres opcions a temps complet o amb horaris més elàstics, tot i que aquestes darreres estaven millor remunerades. La reflexió és que potser caldria considerar aquesta possible nova font de *downshifeters* sobrevinguts en base a circumstàncies forçoses que els indueixen al canvi).

- *Consciència de downshifting*: és possiblement el requisit essencial, atès que es demana dels subjectes per a poder participar en l'estudi que tinguin consciència de

*downshifting* en els termes en què l'hem definit: és a dir, un estil de vida on es redueixi el temps de treball productiu per tal de revaloritzar i fer guanyar centralitat el temps de lleure, i amb caràcter de projecte de vida definitiu. Per tant, s'exclouen retirades parcials del mercat laboral per a atendre càrregues de treball domèstic-familiar. Com que de vegades les dues coses són concomitants, per a incloure o excloure els o les subjectes d'estudi s'ha tingut en compte si hi havia o no un projecte de centralitat del temps lleure, malgrat aquest fos transitòriament compartit amb una també major centralitat del treball domèstic-familiar.

- *Situació d'emancipació econòmica completa*: els i les subjectes d'estudi havien de ser subjectes econòmicament emancipats amb caràcter previ a la seva transició (o, en el cas dels subjectes no transicionals –*downshiffters* des de la seva primera feina– ser-ho des dels inicis del *downshifting*). S'ha acceptat un únic cas en què a la llar viu amb els pares perquè aquesta circumstància no conculca la seva emancipació econòmica i es produeix per altres raons. Hi ha un cas també relativament atípic però que s'ha acceptat en què des de fa tres anys la persona viu dels seus estalvis, però com a part inicial del seu projecte de vida *downshifter*, que ara precisament estava tocant al seu final, i cerca feina quan comença a exhaurir-los. Malgrat ara viu en parella, és una situació relativament recent, i en qualsevol cas el sistema de funcionament deixa clar que no viu de la parella. Per tot això, pot entrar dins la consideració de persona en situació d'emancipació econòmica completa.
- *Ser resident i tenir la feina a la província de Barcelona prèviament o posteriorment al seu downshifting*: la raó de ser d'aquesta condició era evitar la interferència de contextos socioeconòmics i culturals massa dispars en l'experiència *downshifter*, a banda de la natural intencionalitat d'acotar en l'espai la definició de l'univers poblacional. Només hi ha dos casos liminars: en un d'ells, la subjecte d'estudi viatja transitòriament del seu país d'origen (té nacionalitat estrangera) a l'Índia, on té una primera experiència iniciàtica amb el *downshifting* (en part forçada per raons del context); però decideix iniciar el *downshifting* conscientment quan torna, i ja ho fa tornant a Barcelona i en parella amb un català, per tal d'iniciar l'experiència junts –de fet són una de les tres parelles *downshiffters* de la nostra mostra–. En el segon cas, la subjecte d'estudi decideix venir del seu país a Barcelona per altres

raons, i tot i que ja tenia madurada la idea de fer *downshifting* des d'abans, és quan arriba a Barcelona que ho posa en marxa; es dóna la circumstància de que en aquesta primera etapa resideix mitja setmana a Barcelona (per raó de que és on té la feina principal), i l'altra mitja a un poble català de comarques fora de la província.

- *No ostentar una posició socioeconòmica de rendista*: s'ha considerat criteri d'exclusió per a ser subjecte d'estudi el fet que una persona hagués assolit una posició patrimonial o de rendista tal que li permetés viure sense desofegadament i sense necessitat de treballar durant almenys 5 anys. Les raons són òbvies, ja que una situació així desvirtua l'experiència del *downshifting*.

Addicionalment als criteris d'exclusió, i malgrat la mostra hagi estat per conveniència, s'ha procurat considerar una sèrie de factors socioestructurals de segmentació, per tal d'assolir un cert grau d'heterogeneïtat interna que permetés un mínim d'anàlisi estructural. Els factors de segmentació a tenir en compte han estat els següents:

- *Gènere*: tot i que hagués estat preferible una distribució mostral més equilibrada, s'ha intentat poder disposar d'un nombre suficient d'homes i de dones. Dels trenta subjectes d'estudi inicials, dotze eren homes i divuit dones. Al final, però, després d'invalidar cinc casos, la mostra definitiva de vint-i-cinc subjectes d'estudi ha quedat en nou homes i setze dones.
- *Edat*: atès el rang d'inclusió d'entre 35 i 55 anys, s'ha intentat equilibrar en la mesura del possible les edats. Finalment, el rang real ha estat de 38 (en tres dels casos) a 52 anys d'edat (en un dels casos). A títol orientatiu, la mitjana d'edat de la mostra és de 44,9 anys amb una desviació estàndard de  $\pm 4,17$  i uns coeficients d'asimetria i de curtosi de -0,264 i -0,857 respectivament. La mediana de la distribució pren el valor de 46 anys (amb valor igual a 42 en el primer quartil i a 48,5 en el tercer quartil), i el valor modal és de 44 anys. Per tant, en aquest sentit considerem que la distribució mostral està força equilibrada, dins del que cap.
- *Nivell d'estudis acabats*: és una de les variables socioestructurals fallida. La intenció era assolir com a mínim un cert equilibri entre qui tingués estudis superiors i qui

tingués estudis fins a secundaris. No ha estat possible. Al final, vint-i-un dels vint-i-cinc subjectes d'estudi té estudis superiors, i només quatre resten amb estudis secundaris. Òbviament, s'ha renunciat a cap comparació entre ambdues categories.

- *Hàbitat de residència actual*: en aquest cas és un factor semifallit. Es volia discernir sobretot entre el caràcter més aviat urbà o més aviat rural, però es tenien pocs casos d'entorns semirurals i rurals, i la majoria de casos no urbans eren en realitat periurbans. Al final, una recategorització que s'ha mostrat una mica funcional, encara que molt limitadament, ha estat recodificar la variable en dues categories: d'una banda, "hàbitat urbà" (que en la pràctica és "resident a Barcelona"), i de l'altra "hàbitat de periurbà a rural", que abasta des de poblacions periurbanes inferiors a 90.000 habitants fins a poblacions rurals extremes (poques, només dos casos) que no arriben als 100 habitants.
- *Situació personal*: inicialment es va considerar important contemplar els casos que tenien parella dels que no en tenien. Després s'ha utilitzat ben poc, perquè ha quedat subsumit per una variable més potent que combina el fet de tenir o no parella amb el fet de tenir o no fills/es. En tot cas, en la mostra *downshifter* hi ha quinze individus amb parella i deu sense parella.
- *Situació de la llar*: la variable resultant s'ha demostrat prou potent a l'hora de fer exploracions de comparació interna. S'ha codificat segons fos "llar unipersonal" o persona que viu sola, situació de "viu en parella" i sense fills/es, situació de "viu amb la parella i els fills/es", situació de "viu amb els fills/es" per tal de recollir llars monoparentals (tot i que ens ha sobtat trobar-hi casos), i finalment la categoria "altres situacions" com a clàusula de tancament per tal de preservar el principi d'exhaustivitat semàntica. Dels vint-i-cinc subjectes d'estudi, sis viuen sols/es, vuit viuen en parella sense fills/es, sis viuen en parella i amb els fills/es, quatre corresponen a mares que viuen amb els fills/es, i finalment hi ha un cas que respon a "altres situacions" convivencials. La raó de que aquesta variable pugui subsumir tan fàcilment a les variables de "situació personal" o de "tinença de fills" és que només s'ha donat un cas en què un dels subjectes d'estudi tingui fills/es però aquests no siguin a la llar malgrat viure en parella, atès que els té d'una parella

anterior a l'actual i no n'ostenta la custòdia principal. Pel que fa a la resta de casos, tothom qui viu en parella sense fills/es és que no en té, de fills/es; igualment, tots els i les altres subjectes d'estudi a excepció del que s'ha esmentat primerament, si tenen fills/es aquests viuen amb ells/es a la llar, al marge de si hi ha la parella convisquent a la llar o no. De fet, en tots els casos de parella amb fills/es a la llar, els fills/es són dels dos membres de la parella que habita la llar involucrada.

- *Tinença de fills/es*: correlativa al factor anterior, una variable de segmentació discernia si es tenien fills/es o no. Dels vint-i-cinc subjectes d'estudi, onze tenen fills/es i catorze no en tenen. Els onze que tenen fills/es els tenen en edats que van des de la primera infància (l'infant de menor edat té 2 anys) fins a edats adolescents (en un cas un dels dos fills, el gran, té 18 anys; en un altre, una de les tres filles, també la gran, va complir 18 anys durant la realització del treball de camp).
- *Ingressos personals mensuals nets*: no ha tingut pràcticament rellevància en l'anàlisi exploratori final, però es va demanar, diferenciant-la de la variable d'ingressos de la llar. Dels vint-i-quatre subjectes d'estudi que van acceptar donar la dada, en surt que la mitjana d'ingressos personals nets per mes és d'uns 1.467 euros (amb una desviació típica de  $\pm 804,3$ ), un coeficient d'asimetria d'1,3 i un coeficient de curtosi de 3,2. La mediana pren el valor de 1.200 euros, amb un primer quartil situat en 1.000 euros i un tercer quartil situat en 2.000 euros. El rang va des d'un mínim de 0 euros (un cas, en situació transitòria) a un màxim de 4.000 euros (també un sol cas). El valor modal és de 1.000 euros.
- *Ingressos de la llar mensuals nets*: més emprada en algunes de les exploracions, la variable presenta una mitjana d'uns 2.300 euros (amb una desviació típica de  $\pm 1.157,3$  euros), un coeficient d'asimetria d'1,1 i un coeficient de curtosi de 0,38. La mediana se situa en 2.000 euros, mentre que el primer i el tercer quartil en 1.400 i 3.400 euros respectivament. El rang va de 1.000 a 5.000 euros. El valor modal és de 1.200 euros. Cal tenir en compte que aquesta distribució es fa sobre vint-i-quatre subjectes responents del total de vint-i-cinc subjectes d'estudi.

- *Estalvi personal mensual net*: variable important per tal de poder copsar el grau de viabilitat i de potencial de sosteniment (i sostenibilitat) econòmic de l'estil de vida *downshifter*. La mitjana aritmètica de l'estalvi ronda els 148 euros, amb una desviació estàndard de  $\pm 388,8$ . El coeficient d'asimetria és de  $-0,687$  i el coeficient de curtosi de  $2,9$ . La mediana està en 100 euros, el primer quartil en 0 (no hi ha estalvi) i el tercer quartil en 375 euros. El rang va des d'un estalvi negatiu de  $-1.000$  euros mensuals (en un dels casos, situació transitòria per inversió en la redirecció professional assumida) fins a un estalvi màxim de 1.000 euros mensuals. El valor modal és de 0 euros, o estalvi zero. Altre recordem que els i les responents són vint-i-quatre dels vint-i-cinc subjectes d'estudi de la mostra *downshifter* definitiva.
  
- *Dimensió espiritual de la persona*: aquesta variable de segmentació ha estat producte d'una descoberta. Inicialment no estava prevista, però a mesura que es va fent el treball de camp, es detecta inductivament una segmentació que sembla ser prou significativa de cara a la manera de viure el *downshifting*, i aleshores es procedeix a la tipologització dels individus en base a aquest factor. El factor pren en consideració el caràcter més aviat laic (desprovist de contingut metafísic) de l'experiència de *downshifting*, o la seva connexió amb les creences metafísiques de la persona. Cal remarcar que no és una pregunta sobre les creences religioses o no de l'individu, sinó que contempla únicament si les experiències místiques viscudes condicionen poderosament l'individu en la iniciació, transició o consolidació del seu *downshifting*, o no ho fan. De resultes, hem trobat que dels vint-i-cinc subjectes d'estudi, quinze poden considerar-se *downshifters* "laics", i deu es poden considerar *downshifters* "místics". La designació de l'etiqueta de "místics" té a veure, efectivament, amb el seu grau de creences i pràctiques místiques dins del seu estil de vida. D'altra banda, hem preferit defugir el terme "espiritual", perquè entenem que la posició laica no és un impediment per a que l'individu ostenti un cert grau d'espiritualitat en el seu estil de vida.

A efectes d'una visibilització més detallada dels perfils sociodemogràfics resultants i de com es creuen amb les variables de segmentació contemplades i principalment operatives, presentem a continuació un en certa manera quadre tipològic que condensa les posicions que pren cadascun/a dels i les subjectes d'estudi en cadascuna de les variables del disseny.



**Taula 5:** Quadre tipològic de la mostra *Downshifter* definitiva.

Subj.	Sexe	Edat	Estudis	Hàbitat	Llar	Ingrés personal	Ingrés llar	Estalvi personal	Dimensió Espiritual
S1	H	44	Sup.	Urbà	PiF	700	1700	0	Laic/a
S2	D	46	Sup.	Urbà	PiF	1000	1700	0	Místic/a
S3	H	46	Sup.	Urbà	Unip.	1000	1000	0	Laic/a
S4	D	49	Sup.	Urbà	Unip.	2000	2000	600	Laic/a
S5	D	47	Sup.	PU-R	MP	2000	2300	0	Místic/a
S6	D	38	Sup.	PU-R	MP	1350	2000	150	Místic/a
S7	D	49	Sec.	PU-R	Unip.	1200	1200	100	Laic/a
S8	H	47	Sup.	PU-R	PnF	2000	3400	1000	Místic/a
S9	D	39	Sec.	PU-R	PnF	1400	3400	300	Místic/a
S10	H	51	Sup.	PU-R	PiF	1050	2150	0	Laic/a
S11	D	41	Sup.	PU-R	PiF	1100	2150	100	Laic/a
S12	D	38	Sup.	Urbà	PnF	0	1200	-500	Laic/a
S13	D	44	Sup.	Urbà	Unip.	1800	1800	200	Laic/a
S14	D	43	Sup.	PU-R	Altr.	800		600	Laic/a
S15	H	46	Sup.	Urbà	PnF	2500	3500	0	Laic/a
S16	H	47	Sup.	PU-R	PiF	2500	5000	500	Místic/a
S19	H	43	Sup.	PU-R	PnF	800	1200	100	Laic/a
S20	H	44	Sec.	PU-R	PiF	1200	1700	0	Laic/a
S23	D	38	Sup.	PU-R	Unip.	2100	2100	400	Laic/a
S24	D	48	Sup.	Urbà	MP	4000	4000	-1000	Místic/a
S25	D	44	Sec.	Urbà	PnF	1200	2200	200	Místic/a
S26	D	40	Sup.	PU-R	MP	1100	1100	200	Laic/a
S28	D	49	Sup.	PU-R	PnF	1000	4800	600	Místic/a
S29	H	52	Sup.	Urbà	PnF*				Místic/a
S30	D	50	Sup.	PU-R	Unip.	1400	1400	0	Místic/a

**Font:** Elaboració pròpia

(\*): El subjecte 29 viu en parella i sense fills/es a la llar, però té dos fills adolescents d'un anterior matrimoni.

El significat de les abreujatures no autointuïtives és el següent:

- En la variable *hàbitat*: “PU-R” equival a “De periurbà a rural”.
  
- En la variable *llar*:
  - “Unip.” equival a “unipersonal”, o “viu sol/a”.
  - “PnF” equival a “Viu en parella i sense fills/es”.
  - “PiF” equival a “Viu amb la parella i els fills/es”.
  - “MP” equival a “monoparental”, o “viu sola amb els fills/es”,
  - “Altr.” equival a “altres situacions” de convivència.

## 10.2. Procediment de captació de les unitats mostrals

Les principals vies de captació de les unitats mostrals han estat a partir de contactes personals amb persones conegudes de diversos àmbits de la vida quotidiana, o amistsats, o companys/es de feina de l'autor de la tesi doctoral, en qualitat de captació directa en primer grau (és a dir, quan hom coneix directament una persona que aparentment s'adiu al perfil que cerquem). Així és com es capten els subjectes següents: S1, S5, S6, S13, S15, S20, S23 i S28, pertanyent tots ells/es a àmbits diferents de la vida del captador (de fet, només dos d'ells es coneixen, tot i no tenir cap relació entre ells).

Des de l'inici directe en aquests vuit subjectes d'estudi, es procedeix a una captació pel sistema bola de neu, on els mateixos subjectes d'estudi capten directament altres subjectes. És el cas de S1 amb S2 (de fet, són parella *downshifter*), i després ho serà de S2 amb S14 (que coneix S1); també el cas de S5 amb S16 i S29 (sense coneixença mútua), de S13 amb S4 i amb S25 (sense coneixença mútua), i de S15 amb S24. Sumats als vuit anteriors, els nous subjectes d'estudi captats directament per altres subjectes d'estudi són set més.

Cal afegir captacions indirectes, mediades per relacions d'amistat (en diferents àmbits) de l'autor de la tesi. És el cas de l'amistat 1, que capta directament a S3; de l'amistat 2, que

capta a S7; i de l'amistat 3, que capta a S19. Al seu torn, S19 proporciona, mitjançant una tercera persona no subjecte d'estudi del seu àmbit de relació, indirectament a dues persones més com a subjecte d'estudi: S26 i S30 (sense coneixença mútua –de fet, tampoc no es coneixen amb S19–). Així doncs, mitjançant amistats que no són elles subjectes d'estudi, s'aconsegueixen cinc subjectes d'estudi addicionals, tots ells/es d'àmbits diferents.

Finalment, mitjançant un dels àmbits de feina de l'autor de la tesi (que anomenem feina 1), una persona pertanyent a aquest àmbit li capta a S8, i S8 porta a S9 perquè són parella (és la segona parella *downshifter* de l'estudi). Mitjançant un segon àmbit de feina de l'autor, dues persones diferents el porten a la captació de S10 i S12, respectivament. Al seu torn, S10 porta a S11, perquè són parella (és la tercera i darrera parella *downshifter* de la mostra). Amb aquests cinc nous subjectes d'estudi, es completen els vint-i-cinc individus definitivament vàlids de la mostra *downshifter*.

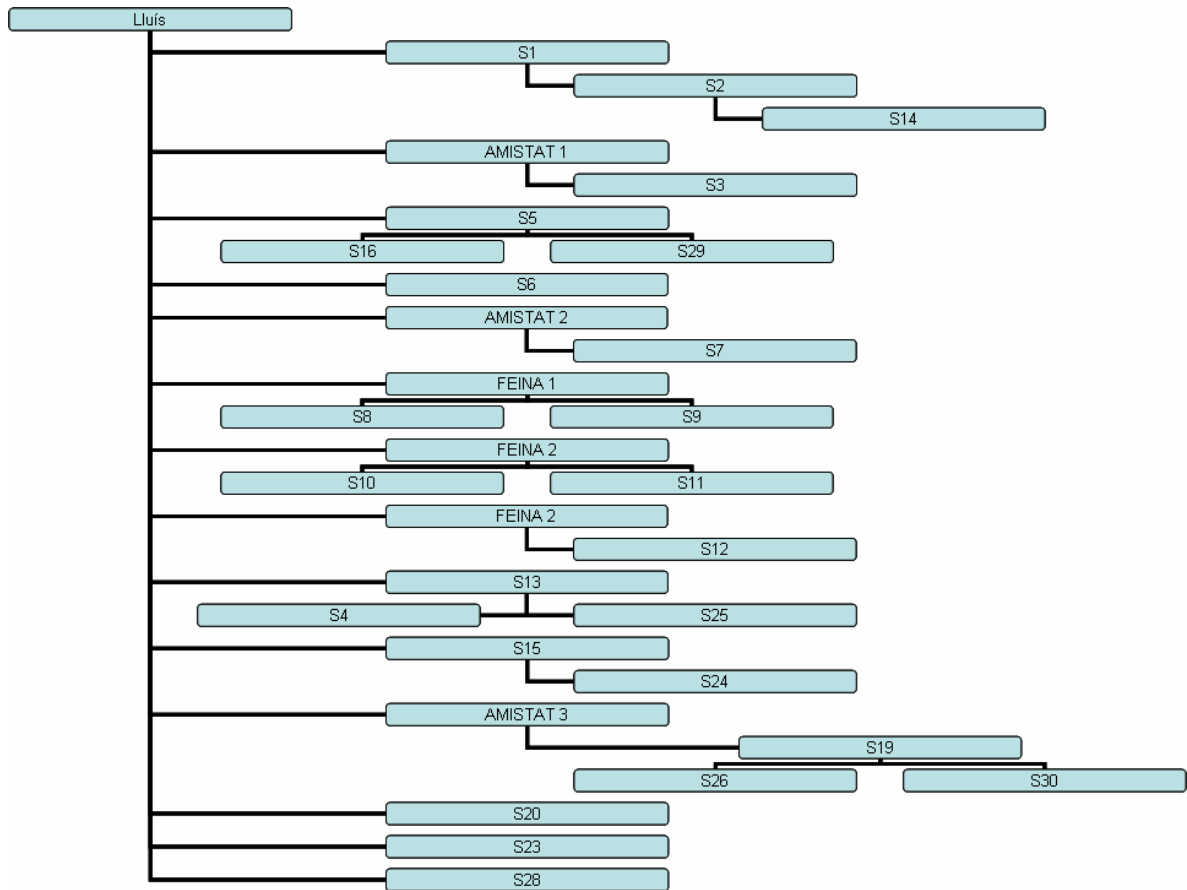
Val a dir que mitjançant el mateix procediment s'havien captat cinc potencials subjectes d'estudi més, que completaven la mostra amb 30 subjectes (que era la idea inicial del disseny del camp). Però en fer l'entrevista, es detecta que no són plenament vàlids/es per a l'estudi, en faltar elements bàsics dels criteris d'inclusió.

En resum, doncs, s'han emprat en una primera etapa vuit fonts directes i sis fonts indirectes de captació, a partir de l'autor de la tesi. En una segona etapa, hi ha hagut sis fonts més directes de captació i una font indirecta addicional. Finalment, en una tercera etapa, s'han emprat dues fonts directes més per a la captació final. L'esquema complet del procediment de captació es presenta en un diagrama en la pàgina següent (l'ordenació dels subjectes en base a un número és merament per causa de la cronologia de la realització efectiva de l'entrevista –que no del contacte o la concertació de la mateixa–).

La captació de subjectes d'estudi abasta territorialment a Barcelona ciutat (10 subjectes) i les següents comarques: el Maresme (4 subjectes), el Vallès Occidental (4 subjectes), el Garraf (2 subjectes), el Vallès Oriental (1 subjecte), la Conca de Barberà (1 subjecte), el Pallars Sobirà (1 subjecte). En els dos darrers casos abans de fer *downshifting* tots dos vivien i treballaven a Barcelona ciutat. La resta de subjectes d'estudi viuen fora de Catalunya: a una zona rural de Bilbao, al País Basc (1 subjecte), i a una zona rural d'Osca,

a l'Aragó (1 subjecte), tot i que vivien i treballaven a Barcelona abans de fer la transició (en el primer cas) i tot just quan inicià la transició (en el segon cas).

**Gràfic 1:** Diagrama de les etapes del sistema de captació intencional i per bola de neu.



**Font:** Elaboració pròpia

Un cop feta la captació i havent procedit al consentiment informat dels futurs subjectes d'estudi, es concertava l'entrevista. En la mesura del possible, s'ha procurat fer-la en un entorn tranquil i íntim, on la persona entrevistada se sentís còmoda en tot moment. De les vint-i-cinc entrevistes vàlides, setze s'han fet al domicili del o la subjecte d'estudi; quatre més s'han fet a la feina de la persona entrevistada (però en condicions òptimes en tres dels casos, tot i que en un quart hi va haver certes interrupcions); tres més s'han fet en una sala d'una de les facultats universitàries on treballa l'autor de l'estudi, a causa de la pròpia petició de les persones a entrevistar; finalment, en dos casos més l'entrevista s'ha fet a casa dels pares de les persones entrevistades (a Barcelona), també a petició pròpia de les mateixes i per raons de comoditat estrictament territorial.

# **BLOC III**

## **PART QUALITATIVA DE LA RECERCA**

## 11. ABANS DEL *DOWNSHIFTING*

De les vint-i-cinc persones que formen part de la mostra definitivament vàlida per a l'estudi qualitatiu, no en totes trobem un context previ de vida laboral extensa. De fet, n'hi ha tres que de sempre havien tingut jornades laborals reduïdes, per voluntat pròpia. Són el que podríem anomenar *downshifters* no transicionals, perquè el seu *downshifting* no és producte de cap transició, sinó que des de la seva primera inserció en el món laboral cerquen i assolixen un tipus de jornada que en cap cas ultrapassa les 30 hores setmanals. En un quart cas, de seguida que té el primer fill decideix tenir una jornada limitada a les 30 hores setmanals exactes. Només en aquest cas, arran d'un ascens laboral i de l'ocupació d'un càrrec de més responsabilitat que l'obliga a fer més hores i a tenir un horari menys flexible –juntament a una variació de les directrius de l'empresa on treballava– és el que fa que s'origini en ella un malestar que la duu a fer un *downshifting* encara més radical, deixant la feina i reorientant la seva carrera professional. En les altres tres, en una un canvi laboral també fa que hagi de fer una jornada més extensa, però l'experiència dura poc perquè de seguida deixa la feina, en no sentir-se còmode amb el nou context. En les altres dues, les experiències laborals amb jornades estàndard són puntuals, i serveixen també per reforçar la seva opció d'estil de vida. Òbviament, en tots aquests quatre casos no es dona una situació que els pugui assimilar al subjecte de rendiment de Han<sup>273</sup>, per l'escassa durada de les vivències laborals pròpies de la societat de rendiment.

En canvi, les vint-i-una persones restants sí provenen d'una realitat laboral pròpia de la societat de rendiment, tot i que de diferents maneres. En set d'elles, per exemple, les jornades laborals eren estàndards, i no hi havia una gran desviació dels temps efectius envers els temps teòrics. Parlem, doncs, de persones que podien desenvolupar unes jornades al voltant de les 40 hores setmanals de temps teòric, i on el temps efectiu podia incrementar aquesta quantitat, però de tant en tant i no per sistema, i sense passar mai de les 45 hores en alguna setmana concreta. Ara bé, en totes elles la jornada era partida, i per tant el temps capturat per l'activitat laboral, si sumem el temps de desplaçaments de la feina a casa i de casa a la feina més l'interval per dinar propi de la jornada partida, podia incrementar-se fins a les onze o dotze hores diàries durant cinc dies a la setmana. Com

---

<sup>273</sup> Han, B.C. (2012): *Op.cit.*

veurem, la lectura d'aquest temps capturat extens és profundament negativa, perquè deixa una minsa quantitat de temps de lliure disposició personal realment aprofitable per a les activitats de lleure.

Finalment, catorze dels subjectes d'estudi tenen un context laboral on el que resulta irrellevant és la jornada laboral teòrica, atès que els temps efectius de treball estan disparats. En alguns casos, reporten entre 50 i 60 hores setmanals, amb casos excepcionals que arriben fins a 70 hores. En d'altres casos, el càlcul és només una aproximació, atesa la gran variabilitat de les jornades en funció de la setmana. Però sovint trobem casos en què la disponibilitat exigida per al temps de treball productiu és expansiva i envaeix fins i tot el seu espai privat. Com veurem en les properes pàgines, hi ha persones que vivien en una mena d'estat de guàrdia permanent, perquè en qualsevol moment del dia i de la setmana se'ls podia requerir per a assumptes laborals. O bé perquè les característiques de la seva activitat laboral els feien emportar-se feina a casa, i fer-la fins i tot durant els caps de setmana. Aquests catorze casos són paradigmàtics de la intensificació del treball i de l'extensió extraoficial de les jornades que denuncien Schor<sup>274</sup> i Jackson<sup>275</sup>, entre d'altres, en els seus treballs. No és d'estranyar, tampoc, que siguin precisament ells els qui més patiran els efectes lesius de la societat de rendiment.

Atès que considerem que el *downshifting* transicional (és a dir, fruit d'una transició d'una etapa laboral inicial a una etapa *downshifter* final) té molt d'efecte reactiu a l'efecte *burnout* propi de la societat de rendiment, per coherència cronològica calia iniciar el primer epígraf del capítol en els moments de la vida dels subjectes d'estudi on ni tans sols es plantejaven el *downshifting*, probablement perquè tampoc no el coneixien. Per lògica, però, cal pensar que si fins i tot l'haguessin conegut, no n'hagueren estat receptius, perquè també considerem que la maduració del procés requereix d'un profund canvi de valors, tot sovint producte d'una crisi personal, ara sí, fàcilment provocada per uns ritmes de treball i d'exigència (i autoexigència) que posen al límit la capacitat de resistència física i mental dels individus que s'hi veuen sotmesos. És significatiu, en aquest sentit, que en cap dels vint-i-un *downshifters* transicionals que hem estudiat es realitza la transició si no és per causa d'una profunda insatisfacció amb la seva realitat laboral. Tanmateix, resulta també

---

<sup>274</sup> Schor, J. (2001): *Op.cit.*

<sup>275</sup> Jackson, T. (2011): *Op.cit.*

significatiu com aquesta insatisfacció no és coincident amb els seus inicis laborals, sinó que va emergint progressivament –en uns casos més ràpidament i en altres més lentament– fins que arriba a un punt culminant que ja precipita el canvi d'estil de vida.

### **11.1. Societat de rendiment i (auto)explotació.**

Com sabem, el treball és un dels àmbits d'integració social. Ens eduquen normativament per a que cerquem part de la nostra realització com a persones mitjançant una plena i positiva inserció laboral, la qual cosa resta a més identificada com a part ineludible de la transició a l'etapa adulta. Per tant, les primeres feines no són només un inici de la desitjada autosuficiència econòmica, sinó que tot sovint es perceben amb il·lusió per desenvolupar aquelles habilitats per a les quals t'has format, o allò que consideres la teva vocació. Sobretot en les tasques més professionalitzades o tècniques, els estímuls són múltiples i no es redueixen a la part lucrativa: aprendre mitjançant la pràctica, créixer com a professional, sentir-se reconegut quan et demanen tasques més difícils o nous reptes, etc. I també, com a una part fonamental del tipus de societat en què vivim, l'adquisició d'estatus.

Precisament el reforçament positiu que l'entorn social brinda a les persones que donen la imatge d'estar molt –o permanentment– ocupades, més la progressió de càrrecs (i també d'ingressos, és clar), i la simbologia d'estatus que ho acompanya, suposa un dels elements clau de la societat de rendiment que ens explica Han. Ho veiem, també, clarament reflectit en les reflexions *a posteriori* dels nostres subjectes d'estudi.

“cada dia el meu horari “normal” era de nou del matí a vuit de la tarda amb una hora per dinar. I ja no sé quantes hores addicionals, no ho comptem. I a més els dissabtes de nou a una, vale? Jo m'ho vaig prendre com un projecte meu, com un projecte molt engrescador, com un projecte de dir: -Aquí, òstia, és la feina de la meva vida. Sóc cap d'administració, un tio que ha fet FP-2. Estic gestionant una empresa.”  
(S20)

“la meva tendència és aquesta, és a sobre-ocupar-me. (...) Hi ha un concepte que ha canviat. Socialment hi ha un tema d'imatge i un tema d'estudis, de temps determinat d'estudis, temps determinat... bueno, hi ha un rang econòmic de determinada renda per càpita que tens allà... Se suposa que has de fer determinades coses. I això, bueno, va lligat a la imatge del treball... No me importa un carajo ahora, vull dir no... per res. Abans sí, sí que importava, estaves dins de tota una mena de bola, vale? D'un món, en



el que baixar-te una miqueta d'aquest dòlar -estàs pujat al dòlar, entre cometes-, i baixar-te del dòlar és: -Òstia!”

(S13)

“Jo era la típica noia empresaria, saps? Que anava súper-guapa, ben vestida que lluia, que anava a una reunió a aquestes empreses catalanes típiques que... i me'n fotia tothom a la butxaca... jo sabia que tenia aquest poder i l'explotava i m'hi trobava bé, a mi m'agradava, anar a una reunió, fotre'm a tothom a la butxaca i pensar: -Eh! sóc més xula que ningú. (...) Jo he estat acostumada a tenir-ho tot, tot. Però sí que hi havia més aquesta part de sentir-me guais, entens? de sentir-me doncs... és que no sé com explicar't-ho... Com diuen els adolescents, més aquest món del posturo. Bueno, pues que anaves a dinar aquí i anaves a fer allò, anaves no sé què i tenies els amics i et senties bé... (...) De necessitar la mirada de l'altre per tu sentir-te bé...”

(S5)

“en el moment que tot diguem m'estava bé, era de conya, era èxit, pujar, no sé què, mira què bé ho faig, m'he pogut comprar un traje que en contes de valdre, jo què sé, cent euros, ara ja en val tres-cents, què guai no? (...) Clar, és això, no? un no es dóna conte i s'hi va ficant, no? I és... bueno, vist des d'ara no té sentit.”

(S8)

És notori com podem advertir que els mateixos subjectes d'estudi se n'adonen de que el seus valors inicials i la importància que li donaven en el seu moment a l'estatus és quelcom que ara, en la seva situació actual, no té gaire sentit. Però sí ho tenia en aquells moments, i cal suposar que eren feliços desenvolupant el rol de professional d'èxit. Probablement (és el que sembla induir-se de la primera cita, perquè el matís és força significatiu), tant més potent era aquest sentiment com més calia demostrar-se hom a si mateix la seva pròpia vàlua, com per exemple si procedia d'una titulació considerada inferior –com la formació professional– envers d'altres de més prestigi, com els estudis superiors. I en certa manera, és possible que la qüestió de gènere també afecti, en aquest sentit, en internalitzar les dones professionals amb atribucions directives que han de demostrar més coses pel fet de ser dona, en percebre's –i no equivocadament– en un món d'homes i androcèntric.

D'altres casos estan més vinculats a la feina en si, de manera que el parany pot no ser tant l'estatus (de fet, en algun cas el rol professional desenvolupat no n'és especialment portador o simbolitzador), com més l'aprenentatge, el simple fet que la feina t'agradi, o fins i tot la inducció per part del sistema d'una autoexigència que porta al subjecte a viure com un repte personal i com un deure de rendiment autoimposat el fet de donar el màxim de si mateix. Amb la qual cosa trobem l'autoexplotació alienant de què ens parlava Han. Es dóna la circumstància que en el cas d'un dels subjectes, fins i tot la seva autoexigència de rendiment –malgrat no tenir cap participació d'un negoci aliè, i malgrat ni tan sols li

paguessin el temps addicional que hi dedicava— contrastava amb la desídia amb què la persona que n'ostenta la titularitat porta el propi negoci, tant en termes de temps extensiu com d'intensitat laboral.

“La teva vida és la feina, però a la feina t'ho passes bé, si no no hagués aguantat sis anys, Però realment ja era... quan arribava setembre era pensar que se me'n fotien onze mesos per endavant d'aquesta manera i se'm feia un món cada vegada pitjor. (...) Ara penso que com ho vaig fer, això. De fet és un concepte de feina que jo... a mi no m'agradat mai. Lo que passa és que t'auto-enganyes, bueno jo mateixa suposo... (...) però al final no deixes de ser un esclau d'això mateix... pertant... no, no, no... què en treus?”  
(S7)

“cuando eres muy joven y empiezas lo coges con muchas ganas y te hace ilusión y no te importa quedarte hasta las tres de la madrugada. (...) Estás aprendiendo, en ese momento estás aprendiendo, todo es nuevo... estás un poco nutriéndote de algo que te gusta. El ambiente es creativo... te engancha, engancha, realmente engancha con lo de la creatividad, con lo del ambiente joven... Entonces yo recuerdo que mis padres (...) me llamaban a las diez, a las once y no estaba y al día siguiente: -¿Pero esto qué es, una secta? ¿Cómo puede ser? No lo entendían. ¿Cómo puede ser que acabes a las dos de la madrugada? Y yo estaba feliz, porque digo: -No, no, si a mí me gusta... tal. Bueno eso al principio, pero llega un momento...”  
(S4)

“me la sentia com a meva [*la farmàcia on treballa*]. Jo quan he treballat, sempre pues... per fer les coses bé, perquè no quedessin les coses per fer, les coses penjades... perquè volia canviar coses perquè les coses anessin millor... (...) Les hores [*extraordinàries*] molt cops no me les han pagades i quan me les han pagat m'han vingut ganes de riure. Però és que jo tampoc ho demanava al principi de que m'ho paguessin, aquí hi ha la cosa. (...) Jo tenia l'empenta com de millorar-ho, era com un repte personal, no sé com dir-ho. (...) En aquell moment sentia com que ho havia de fer... (...) Perquè em sentia com que m'havia de deure molt a la meva feina (...) És que tot ho he fet jo, és que està aquí. A mi ningú m'ha dit: -has de fer més hores. O: -t'has de deure a la feina. No, això m'ho he fet tot jo, perquè és la manera que m'han parit i que he sigut... que sempre m'he preocupat més pels altres que no pas per mi. I va arribar un moment que vaig dir: -Prou! (...) Abans em sentia com obligada a donar-ho tot. I no, no ho haig de donar tot, haig de donar lo que pertoca.”  
(S23)

L'absurditat de l'autoalienació del subjecte de rendiment es pot mantenir en el temps pels estímuls abans relatats, com estatus o diners. Però, si ens fixem en els relats, la durada de l'efectivitat d'aquests estímuls pot ser bastant limitada. I ho seria més si no hi hagués una socialització normativa que t'indueix a pensar que és així com fas el que cal fer, que fins i tot pots sentir-te orgullós del teu rendiment. Ho explica Han, quan ens parla d'una societat que indueix a l'excés de positivitat, com si l'èxit propi fos l'èxit del propi rendiment productiu, malgrat aquest beneficiï altri. En la gran majoria dels subjectes estudiats sempre

es dona una primera etapa d'enlluernament, que pot durar més o menys, en funció de la persona i del context. També és curiós constatar com en alguns casos el desllorigador que sembla catalitzar el desgast actitudinal és la manca de reconeixement per part dels superiors o dels que fins i tot seran directament beneficiaris del rendiment del subjecte. La triangulació d'estímuls basada en la internalització de l'èxit de rendiment, l'adquisició d'estatus i els diners com a reclam material, semblen conformar el mecanisme d'eficiència bàsic en què es fonamenta l'actual sistema productiu.

Per a que el sistema funcioni adequadament, la socialització ha d'esdevenir ubíqua, de manera que trobem *inputs* de la societat de rendiment arreu: a l'escola, a la feina, als mitjans de comunicació... Però una bona part dels subjectes estudiats consideren que part d'aquesta peculiar ètica del treball els ve de la socialització familiar, ja sigui de forma directa o indirecta, per la via dels models que han vist a casa. Val a dir que alguns dels subjectes estudiats eren inicialment reticents a replicar aquest model productivista, però com ara ens indiquen, no van poder fer res per no deixar-se atrapar per la roda del sistema, o bé els mecanismes de la socialització primària eren més poderosos del que semblaven, potser més que les seves reflexions conscients. El grau de detall de les reflexions retrospectives dels subjectes 16 (de classe social alta) i 3 (de classe treballadora) ens permeten visibilitzar la cadena de socialització.

“Era fruit del sistema, havia fet el que havia de fer, vaig estudiar, després vaig fer carrera, després vaig assumir responsabilitats en el sistema importants, socialment feia el que s'havia de fer i com s'havia de fer i tot el que s'havia de fer, però mai em vaig fer el planteig: -Escolta, quin és el motiu de ser-hi? i quina és la pócima, la barreja per ser feliços? tenim dret a ser feliços sense fer mal a ningú, sense empipar ningú? quins són els condiments que ens porten a que puguem...? Mai havia fet aquest tipus de planteig. Sempre pensava en seguir la corrent i... nedar els primers a la carrera...”  
(S29)

“jo ho he vist fer al meu pare també és així: treballar per un altre i donar-ho tot i que després no t'ho agraeixin [*riu*] ... suposo que és ser un mica burro, no? (...) Ho he vist a casa. Jo crec que en part és culpa del meu pare, pobre home, vull dir no d'allò... però és el que l'he vist fer amb ell sempre. I també suposo de la manera que sóc... de com t'han educat... no sé, són moltes coses.”  
(S23)

“Recordo de la meua germana quan vaig acabar la carrera em va dir: -Mira, a partir d'ara només tindràs una setmana o un mes de vacances. Li vaig dir: -Què dius! quina tonteria. I automàticament al 92 ja ho vaig viure. Res, tot això ja no m'agradava. Però clar tot això es va complicant la teva vida, la teva vida es va complicant, vas agafant més responsabilitats. I la gent no t'ho diu, entres en el sistema... (...) Perquè vinc d'una

societat, perquè vinc programat, tots venim programats. (...) O sigui, jo era bastant neo-liberal des del punt de vista... quan en la meua època jove, i entenien els bancs i ara que veig el sistema d'una altra manera pues el que veig és un abús, però sí he confiat massa en el sistema, potser. Ha sigut el gran error més gran. Ser ambiciós... Sentir-me realitzat no per lo que era si no per lo que tenia. Això són errors bàsics de llibre. (...) Nosaltres tenim esperit masoquista. Sí, sí, ens maxaquem...”

(S16)

“Jo ja veia els meus pares com es llevaven molt d'hora, havien d'anar a treballar, també treballaven molt, els dos. I jo això a mi m'horroritzava. Jo pensava dic: -No vull treballar tant com treballem vosaltres. I ho valorava moltíssim i els apreciava moltíssim... i vull dir que no és que els menystingués, però m'horroritzava veure que... perquè la meua mare, bona part dels problemes que han tingut ells, ha estat en part, en part, però també per haver hagut de treballar moltíssim, eh? una època... de la posguerra... els anys del desarrollismo, tot això. Llavors allò ja em va marcar en el sentit de ostres! d'aquestes coses, no? En altres també, doncs aspectes educatius que clar, al ser una família humil, senzilla, els meus pares pobres, amb prou feines la meua mare va acabar l'EGB i el meu pare pobret el van treure de l'escola perquè clar el va enganxar la posguerra totalment, bueno la guerra civil i la posguerra, i la meua àvia el va haver d'utilitzar... com era el germà gran que l'ajudaria també... tot de situacions, no? Llavors també, això que fa? Que també a casa rebis una formació en valors, en ser persona, tot això... però a vegades alguns aspectes com: una mica més de disciplina en l'estudi, una vida potser... el fet de tenir uns pares que en un moment donat si et costa fer els deures et poguessin ajudar. No era el meu cas. Tots aquests aspectes que et van marcant ja des de petit la personalitat i tot... i després fan que potser quan arribes a aquesta edat adulta, inconscientment moltes vegades també dius: -Jo no volia entrar en una dinàmica de tant de treball i tanta activitat i tal... però és que potser la vaig mamar inconscientment d'ells.”

(S3)

“Yo creo que nos quieren tener alienados y enganyats, i quan menys temps passem fora de les gàbies millor. Que es pensen que som... no sé.”

(S25)

En un cas concret, la inducció a l'èxit de rendiment sembla provenir del medi escolar i del sistema educatiu, tot i que no queda clar si també hi ha influències familiars soterrades. El seu perfil és, en aquest sentit, paradigmàtic: és dona, titulada superior que es dedicà a la recerca científica en el seu camp, i va obtenir el *Premio Nacional de Terminación de Estudios* (acredita el millor expedient acadèmic de la carrera, de tot l'Estat espanyol) de la seva promoció. El subjecte 26 hagués estat una perfecta subjecte de rendiment, si no fos perquè es va topar amb una competitivitat hostil i deslleial, que –tot sigui dit de passada– no deixa de ser consubstancial a un sistema productiu de les característiques del sistema propi de la societat capitalista erigida en societat de rendiment.

“Ma mare sempre m'ha dit que era així des de petita. Si treia un vuit em posava a plorar, si no havia tret un deu. I això ho vaig traslladar a tot arreu. Clar, llavors el llindar d'exigència era brutal. O sigui, havia de ser la millor de tot i de tot i de tot i de

tot, això no es pot aguantar. (...) Sóc molt perfeccionista. El meu perfeccionisme extrem em va fer que pogués fer una vida laboral molt dura, però que després per la meua sensible personalitat, l'altra part, doncs no he pogut ni he volgut, llavors és un quiero y no puedo... És una mica una bogeria, és com: pots fer-ho, però no ho fas i si renuncio sóc una fracasada perquè podies haver-ho fet i ara no i... saps? Són sentiments contradictoris la veritat.”

(S26)

De totes maneres, el sistema tampoc no perd del tot la seva condició disciplinària, per la via de la precarietat dels contractes de treball. La temporalitat dels contractes de treball era un incentiu complementari per mantenir la tensió d'autoexigència, esdevenint així una eina afegida que resulta funcional a l'hora de disciplinar la força de treball. Es confirma, doncs, el que ja ens diu Kalleberg arran de l'estrès laboral que provoca la incertesa sobre el lloc de treball i la pèrdua definitiva del concepte de “treball segur”<sup>276</sup>.

“había mucha gente que quería hacer carrera... y decían: -Claro, para que te prolonguen el contrato, porque eran contratos siempre... limitados, temporales... para que te prolonguen el contrato has de mostrar dedicación e interés, incluso si la jornada en teoría se acababa a las cinco y yo me iba a las seis y media sin que esta hora y media se pagara, ni se apuntaba en ningún sitio, se la regalábamos al hospital. Pues otra gente se iba a las nueve, diciendo: -si no hago esto, no me van a dar otro contrato de trabajo. Y yo pensaba: -Ostras, esta gente va loca. También veía que no estaban nada bien, estaban fatal, quemados.”

(S30)

En la societat de rendiment, els temps que graviten a l'entorn del temps de treball productiu són múltiples. Mentalment, hom comença el temps capturat laboral des del desplaçament a la feina i l'acaba en tornar a entrar a casa. En les jornades partides, més enllà del temps fisiològic que suposa l'àpat del dinar, la resta del temps en què no es treballa queda com un temps buit, poc o gens aprofitable. És altament significatiu que els relats emprin les expressions “me n'anava” i “no tornava fins” per abastar l'interval del temps capturat per raó del treball productiu. Però addicionalment cal tenir en compte les situacions en què o bé s'espera d'algú acabi una feina malgrat sigui feina de darrera hora i s'estigui cap al final de la jornada de temps teòric de treball, o malgrat sigui feina inabastable, com ens expliquen que els passava recurrentment en el cas de la subjecte 25 i de la subjecte 4. La qual cosa ens referma en la idea de que els temps teòrics del treball productiu disten molt de ser reals.

---

<sup>276</sup> Kalleberg, A. (2009): *Op.cit.*

“me n’anava de casa a les vuit del matí i no tornava fins les sis de la tarda. Era obligatori dinar a la escola, tenies mig hora/tres quarts per dinar (...)”  
(S2)

“llevar-se a les vuit del matí, anar a treballar per estar allà a les nou, treballar fins... que s’acaba el dia”  
(S8)

“Hacía setenta horas... (...) Trabajé muchísimo, de día, de noche, fines de semana... porque claro, estábamos de guardia... Me acuerdo que siempre estaba cansada y no tenía tiempo ni energía para hacer otra cosa. (...) Despertarme, ir a trabajar... y dependía de si me tocaba después el trabajo normal o la guardia, y si era hasta la mañana siguiente o no. Pues estar ahí trabajando, volver a casa, comer, descansar... Y me acuerdo que, por ejemplo, no tenía ganas ni de hablar con mis amigos porque estaba demasiado cansada. (...) Más apagada, con menos alegría, con una sensación de cansamento continuo. (...) Estuve siete años. Si me hubiese quedado en la misma situación laboral hubiese sido igual. Yo tenía colegas en el hospital que llevaban treinta años haciendo esto.”  
(S30)

“llevar-se per estar a les vuit i poc a la feina i no tornar a casa fins les set, vuit o casi nou. (...) Perquè també es dinava i llavors hi havia èpoques a l’any de que només: dormir, llevar-se, treballar, dormir, llevar-se, treballar...”  
(S19)

“les dones jefes poden ser molt punyeteres. Jo tenia una en concret que bueno, que sempre em donava tota la feina el divendres a la tarda, bueno el divendres al migdia em donava el gros de feina... sembla que s’esperés al divendres per donar’me-la. I això em va començar a angoixar una mica perquè clar... jo sóc bastant responsable... amb la feina sóc responsable i quan em marxava el cap de setmana i ho volia... (...) I no marxava fins que ho tingués fet.”  
(S25)

“yo llegaba sobre las nueve y media de la mañana a trabajar... trabajaba hasta las dos, luego un par de horas para comer (...) Había días que incluso me tenía que quedar a comer un bocadillo si había mucho trabajo, entonces no salía de la empresa... y luego si había un trabajo normal me iba sobre las siete y media a casa, salía sobre las siete y media. Pero si había alguna campaña o algo que entregar al día siguiente me podía quedar hasta la madrugada. Muchas horas... sí. Entonces el estrés este era un poco de no saber a qué hora puedes... a qué hora vas a salir.”  
(S4)

“Em llevava, anava a treballar, després de treballar feia el màster, tornava a casa a les onze i llevar-te a les set, i saps...fes-te el sopar, ves-te’n a dormir tard, lleva’t a les set... això sí. Aquest tros de vida sí que em va maxacar bastant, em vaig aprimar a saco, no dormia, no tenia temps de fer dansa, perquè tot era o màster o treballar.”  
(S12)

Les al·lusions al desgast que aquest ritme extensiu de treball tenia en les subjectes 30 i 12 veurem com prolifera en altres subjectes. És la conseqüència pràctica que confirma el que apunta recentment Maoz i altres autors, quan constaten el desmesurat augment dels temps

efectius de treball productiu en la majoria de societats occidentals<sup>277</sup>, produït a despit del que diguin les estadístiques sobre els temps oficials de la jornada laboral (vid. capítol 7.1.), per la qual cosa les fa irrelevantes. Com sol passar, l'efecte reïficador de les estadístiques sobre l'extensió de la jornada oficial de treball, basada en el que hem catalogat com a temps teòrics, amaga la realitat dels temps efectius, i invisibilitza la seva tendència expansiva creixent, malgrat que el fenomen surti reflectit en diversos estudis qualitius, així com es repeteix en testimonis com els que veurem en aquesta tesi doctoral.

Abans, però, cal incidir en com les expressions denoten la sensació de tenir pràcticament una vida capturada pels temps de treball productiu. No només per l'extensió dels mateixos, sinó perquè després d'una jornada laboral tan extensa, queda poc temps restant, i part del mateix va a parar al temps fisiològic necessari. Vist així, i potser amb l'excepció del cap de setmana, per a les persones estudiades la percepció del que era la seva vida es reduïa, durant els cinc dies laborables, a treballar i recuperar les energies mitjançant la ingesta i la son, per tornar a començar el cicle el dia següent. Quelcom que es donava de vegades amb més intensitat malgrat –o precisament per causa de– fossin autònoms. És el cas del subjecte 7, que tenia la concessió d'un negoci que requeria temps dilatats tant per la demanda com per a fer-lo rendible, o el cas del subjecte 3, quan treballa de *free-lance* però esdevé esclau dels encàrrecs i de la pressió del temps sobre els mateixos. En aquestes condicions, el desgast físic és inevitable, i és per això que es veurà reflectit en les sensacions que expressen els subjectes d'estudi sobre aquell estil de vida.

És altament significatiu com les al·lusions que primer surten i que sovintegen fan referència als problemes per dormir, la qual cosa posa en entredit fins i tot que aquest tipus de jornada laboral en temps efectius permeti la mateixa recuperació de les energies necessàries per a tornar a treballar (de fet, llegint alguns dels fragments, gairebé sembla una validació empírica del que ja deia Marx en els seus escrits del segle XIX, quan denunciava com el sistema productiu de l'època per insostenible, ja que era incapaç de sustentar la pròpia classe treballadora que emprava per a produir<sup>278</sup>; si bé els salaris d'avui dia encara permeten la subsistència alimentària, caldria qüestionar-se si els ritmes permeten la subsistència física que es deriva del necessari descans).

---

<sup>277</sup> Maoz, Y.D. (2010): *Op.cit.*

<sup>278</sup> Marx, K.; Engels, F. (1848): *Manifest comunista*. Capítol I, *in fine*.

D'altra banda, hi ha altres seqüeles, com el ressentiment del temps per a dedicar a la família o a les relacions socials (en bona part per la desincronització dels temps que ja apuntàvem al capítol 7.2. d'aquesta tesi i que s'havia constatat en altres recerques fetes a casa nostra<sup>279</sup>), així com la impossibilitat pràctica de gaudir d'allò que hom podia comprar-se amb els diners guanyats, o fins i tot de donar-li un sentit a l'estatus reconegut en l'àmbit professional. La incertesa provocada per l'elasticitat dels temps capturats, quan la jornada es podia estendre sense límit, resultava inhibidora de qualsevol iniciativa de lleure personal que requerís certa continuïtat o regularitat (ho explica molt bé la subjecte 4). Altre cop, els diferents testimonis dels subjectes d'estudi són prou evidents.

“m'aixecava bastant d'hora abans de les sis. De fet jo tenia la concessió d'un bar en un centre cívic, aleshores l'horari d'apertura era de nou a (...) al principi les deu, i després fins les nou del vespre. Lo que passa és que entre la distància i els preparatius d'abans jo a las set i mitja ja estava allà. (...) Els dos anys que va durar fins les deu tornava amb la gent d'allà amb un noi que vivia a Premià i tornava en cotxe. El tercer any també tornava amb ell, però després ell va deixar de treballar i ja tornava més d'hora i no havia problema. El que passa és que arribava aquí a quarts d'onze. O sigui, que de fet per una cosa o per altra... (...) Dormia unes cinc hores (...) Sis dies a la setmana. (...) El dissabte era més *light* perquè plegava a les cinc de la tarda, però... (...) Tenia el diumenge. Diumenge tenia neboda, pares i amics poca cosa i ja està. Poca vida, poca vida no res. (...) I el mes d'agost de vacances.”  
(S7)

“el primer any de guarderia va ser un desastre, es va posar malalta sempre [*la filla gran*], i clar, la meua vida era: deixava la meua mare amb les nenes, jo anava al despatx, intentava plegar lo més ràpid possible al migdia. Però clar, portava moltes hores jo, treballava nou hores al dia. (...) Dormia els caps de setmana.”  
(S5)

“Jo sempre he sigut cap de departaments, sempre he sigut cap d'equip... jo sempre m'he hagut de responsabilitzar de la feina dels altres i per tant estar més hores. (...) Molt bèsties, jornades de sortir a les sis i tornar a les vuit. (...) Laboralment bestial. El rei del mambo, el rei del mambo... perquè era el rei del mambo... (...) Tenia un presupost... La última feina era un presupost que només de màrquetinH *on-line* teníem quatre milions d'euros. (...) Uns despatxos brutals... tot... Problema: que no estàs a casa, que no veus a la teua família... (...) Com un problema de que no té sentit la meua vida si només treballa. No, no en té perquè no en té...”  
(S16)

“em vaig convertir en traductor *free lance* durant quatre anys. (...) Però llavors els horaris van canviar molt, perquè no era feina cada dia, les feines, els plaços d'entrega eren molt ajustats moltes vegades. (...) Quan t'oferien una feina per, diguéssim, per entregar en un plaç aviat, clar, es convertien de cop i volta en jornades gairebé de dotze

---

<sup>279</sup> Torns, T.; Miguélez, F.; Borràs, V.; Verd, J.M.; Sáez, L.; Antentas, J.M.; Nadal, M. (1999): *Op.cit.*



hores diàries i dies d'anar a dormir a les tres, les quatre de la matinada perquè s'havia d'entregar allò, saps? I llavors vaig estar quatre anys més o menys així...”  
(S3)

“nunca podías quedar para cenar con nadie. No podías apuntarte a inglés... a nada, porque no sabías si esa semana podrías ir, incluso si ese día a las ocho podrías salir, o podías salir a las doce en ocasiones. Entonces quedabas con alguien y decías: -¿Podemos ir a cenar? Llamabas media hora antes: -No, no puedo ir. Claro, la gente se enfadaba, lógico. Y para mí, no sólo los demás, para mí era un estrés: -A ver si acabo, a ver si acabo, ¿sabes? Trabajabas contra reloj y año tras año. Eso... pues eso, es muy duro, ya no compensa.”  
(S4)

“era una cosa aquello que... que me iba haciendo sentir frustrada. (...) Me aumentaban el salario, yo me ponía contenta y decía: -Que bien que no me fui. Pero la alegría me duraba un tiempo, el tiempo que me había llevado gastarme el primer salario en cosas. Y después era: -Sí, tengo más salario y me compro más cosas, que no puedo disfrutar porque no tengo tiempo para usarlas. (...) El hecho de no poder compatibilizar bien la cantidad de horas libres que me quedaban con cosas que podría haber hecho que me afectaran positivamente a mí, por ejemplo poco tiempo para practicar alguna actividad física o para conectarme más con alguna actividad artística, cosas que tuvieran que ver más con mi desarrollo personal...”  
(S9)

“Muchas veces lo pensaba que vale, me dan mucho dinero pero no tengo ni tiempo para gastármelo, ¿y qué hago con este dinero?, ¿dejarlo en el banco que se muera?”  
(S30)

Tanmateix, la societat de rendiment estableix també mecanismes repressors i de control social que s'incardinen en la cultura del treball derivada. Així, si alguns treballadors/es decideixen complir estrictament amb la seva jornada, o bé fent ús de causa adient demanen una reducció de la mateixa, perceben com se'ls gira en contra la pressió del grup. Més encara, tot sovint la decisió de portar un estil de vida amb ocupacions que no tinguin jornades extenses –és el cas del subjecte 10– provoquen la incomprensió de l'entorn, i sovint s'identifica a les persones que prenen aquestes decisions com de persones “sense ambició” o que no tenen ganes de treballar. No endebades el sistema espera conductes simbòliques que denotin l'autoexplotació maximitzadora del subjecte de rendiment, com el fet de quedar-se fins a darrera hora a la feina. Qualsevol contravenció d'aquesta norma no escrita, sol passar factura en diversos entorns laborals en forma d'assenyalament social de l'atipicitat, llegint-la en clau de desviació.

“molta gent es quedava a les cinc de la tarda. I jo quan vaig tenir a l’Albert i vaig decidir que a les cinc en punt me n’anava era una mica... mal visto. Era com: Ja t’en vas? però si tenim un munt de feina per acabar, però com t’en pots anar tan aviat! La gent es dedicava a l’escola i es quedava i feia hores extres.”

(S2)

“mai vaig buscar o mai he buscat una altra feina per completar, cosa que és relativament fàcil i més amb el ambient i amb l’activitat a la que em dedicava. (...) De fet, algunes vegades se’m va oferir alguna cosa i en contra d’algunes pressions sempre he tendit a rebutjar-ho. I he tingut algunes pressions perquè és una cosa que en molts àmbits no està ben vist. Jo recordo amics meus que em deien si no tenia ambició, per exemple recordo alguns problemes amb alguna novia en aquest sentit, vull dir que és una postura que segons com no és fàcil mantenir. Genera una certa incomprensió.”

(S10)

“había amigos que llevaban una vida laboral más convencional, con un horario más fijo, trabajando más horas y tal y tal... y siempre había como insinuaciones como decir: -Pero, tu trabajas muy poco. Un poco como cuestionarme, y yo me acuerdo que al principio, los primeros años me afectaba un poco, como... eso, me cuestionaba, como si fuera una perezosa ¿no? uan vaga, una que no quiere trabajar.”

(S30)

“Institucionalment no estava ben vist... Vaig ser de les primeres en fer això [*reducció de jornada*], no creguis que tanta gent ho fa. Institucionalment i a nivell de companys em miraven raro.”

(S13)

“lo que quizá recuerdo así más es un poco la envidia y aún lo noto la envidia de algunos del trabajo. El ríntintín de alguno: -Qué bien, ya te vas... Ya te vas ... Ya te vas...”

(S4)

Però en realitat la societat de rendiment de darrera generació sovint transcendeix fins i tot l’ancoratge físic de la presència, i perllonga l’exigència del rendiment més enllà de l’horari que hom realitza en el lloc físic de treball. La freqüència de casos en què el treball no finalitzava amb l’acabament de la jornada, ni amb la sortida de la feina, sinó que es perllongava tot envaint els espais i els temps personals, és ingent entre els nostres subjectes d’estudi. En alguns casos, l’elasticitat potencial de la disponibilitat requerida s’assimila a les guàrdies de les professions mèdiques o de cossos de seguretat. Només que les guàrdies són continuades i permanents, no limitades a alguns torns rotatius. De vegades, l’actitud és autoinduída en el subjecte; en d’altres casos, se sobreentèn com a part de la “normalitat” laboral; en determinades professions, l’assiduïtat de les reunions socials de feina –les quals es produeixen fora de l’horari laboral, és clar– és tal que els subjectes de rendiment fins i tot senten la necessitat d’omplir la seva agenda i experimenten una mena d’*horror vacui* si hi veuen espais buits. Precisament alguns fets extrems, juntament amb les seves

conseqüències, és el que va portar a alguns dels nostres subjectes d'estudi a adonar-se del caràcter abusiu d'aquestes relacions laborals i de la seva perniciositat.

“Després arribava a casa i havia de corregir un munt de feina de l'escola, preparar activitats... (...) Si eres organitzat, a lo millor fent cada dia una hora o dues més de feina t'ho treies. Si no volies fer això, que és el que feia jo, se t'anava acumulant i llavors passava caps de setmana amb piles i piles per corregir, per exemple...”  
(S2)

“Llavors un cop a casa, banyar-les [*a les filles*] lo primer, lo primer que feies era arribar a casa i omplir la banyera mentre elles estaven jugant o a lo millor posaven la tele o qualsevol cosa. I mentres les banyava normalment jo tenia feina de telèfon, que és una cosa que la tenia sempre, perquè clar jo de tot el tema del despatx, a més de portar tot el tema de la gestió, he portat tot el tema logístic, logística i aduanes. La logística i aduanes no para mai, o sigui, són set dies a la setmana, vint-i-quatre hores... Era, m'enrecordo la banyera de l'altre casa, no aquesta, ficar a les nenes a dintre i no treure-les perquè tenia una trucada súper-important que anava empalmant una darrera l'altre perquè tenia un camió enganxat amb una aduana... o un client que estava esperant no sé què i no li passava... o un aval per descomptar en una aduana de Marroc, etcètera. O sigui que estava així. (...) A mi m'havien tret del llit a les dotze de la nit!”  
(S5)

“además recuerdo que era tan tonta que me traía el trabajo a casa luego... de eso de perfeccionismo, de hacer las cosas bien...”  
(S14)

“Moltíssima vida social absurda (...) Sempre t'havies de trobar amb algú, per lo tant sempre estaves menjant, fent café, fent no sé què. Perquè hi havia com una... no et diria por, però gairebé un d'allò al que quedès, saps el que et deia, vaig acabar fart de que no quedès espais blancs, és que gairebé era pànic a tenir espais blancs. (...) Aquest sentiment de fora de mi és que tu mires la teva agenda i no hi ha cap forat en blanc que sigui algo per tu, vale? Tot és: reunions amb un, reunions amb altre, he quedat amba aquest, he quedat amb l'altre. Però quedar de compromís, no allò per què... és allò quan mires l'agenda i dius: -Com se'm retrasi això ja l'he cagada, porto tot el dia ja potes enlaire, vale? (...) -I jo? ¿Dónde estoy?”  
(S8)

“i anar a treballar un 1 de gener per fer un tancament, trucar-te a casa... Bueno, tot això generava una tensió, una ansietat que veritablement amb altres feines que no m'exigien tant també la tenia, però això era desmesurat...”  
(S20)

“sempre els meus amics i demés em deien: -Quedem... -Pues òstia és que no puc perquè tinc feina. El “no puc perquè tinc feina” arriba un moment que és com: no puc, no puc ni quedar amb ells ni puc estar jo amb mi, no? o amb la família, no? o sea, la meva família em deia: -Aquest no és un *modus vivendi*, o sigui que tu mateixa.”  
(S13)

En alguns dels subjectes que des de sempre han evitat aquests ritmes de treball, o que tenien una jornada laboral bastant més favorable a la qual mai no han volgut renunciar (i de

fet per això en algun cas ha fet *downshifting*, quan li han intentat canviar les condicions), han estat conscients de com de nociu és aquest model en veure'l reproduït en els seus companys/es de feina, o en els seus cercles propers. Alguna experiència puntual els ha fet, en ocasions, adquirir-ne una major consciència. Alguns d'ells són testimonis d'excepció de com els ritmes esdevenen com més va més nocius, i dels efectes que tenen en les persones, per bé que paradoxalment el seu discerniment de la situació esdevé minoritari en un món que reconeixen atrapat en aquesta roda de rendiment creixent fins a l'infinit. De fet, la subjecte 30 assistia atònita a com el seu entorn de metges i metgesses feia jornades de fins a 70 hores i se sentien orgullosos per l'estatus adquirit en la seva carrera professional, malgrat els efectes que això tenia en les seves persones.

“Estaban orgullosos (...) Creo que pasaba como a formar parte de su autoestima, de su concepto sobre sí mismo, yo soy fuerte, yo puedo hacer esto. Había gente que creo que generaba una dependencia hacia este horario tan intenso. Yo desde el primer momento sentía que esto no iba conmigo. (...) Pero cuando sales del hospital, has trabajado treinta y seis horas, porque lo máximo que estábamos ahí trabajando eran treinta y dos horas... claro, estás muerta, pero también es como un chute de una autoestima desde el ego, de decir: -Ostras, yo puedo con esto, ¡qué guai!”  
(S30)

“Veig una certa tensió general en les meves amistats. No totes, evidentment, però està clar que hi ha una acceleració en els ritmes que... Bueno, tu ho sabràs millor que jo, però crec que va a més.”  
(S10)

“jo deia: -això és horrorós, començar aquí a les nou, sortir a dinar i sortir a les vuit, això és vida? Jo no sé com ho aguanten aquestes dones, no pots fer res, no pots... Clar, no puc anar a dansa, no puc anar a comprar, aquí ja quan surts a comprar ja està tot tancat. A mi em va semblar que allò era terrible, terrible. I quan vaig acabar la carrera i em van oferir feina, vaig dir: -No! Molt, me'ls estimava molt, eh? I vaig anar molt de temps, vaig mantenir l'amistat durant molt de temps amb tot l'equip, molt de temps, no? Però la meva primera reacció, sense pensar, que em va passar per la boca sense passar-me pel cervell va ser: -No! No, que no! Que allò no era vida.”  
(S28)

“Eres alguien gris, gris, nervioso, con problemas de salud, con insomnio, con sobrepeso, con un estado de angustia. (...) Esto deja secuelas, claro... La gente fumaba, bebía, tenía insomnio, evidentemente. Parecía que tenían diez años más... envejecían antes de tiempo.”  
(S30)

“Pensant en aquestes famílies que tenen... un tema que em toca molt de prop, que tenen nens, però viuen dins d'un bucle de: -Òstia, hem de treballar i fer més hores o és que mira la vida és així, no? jo tinc un gran càrrec aquí, jo tinc un gran càrrec allà i a tots aquests diners que tenim i que ens comprem dos cotxes últim model i ara ens farem una casa... òstia! i aquells fills que hi ha entremig què? Què? O sigui, ningú s'ha parat a pensar? O és tanta la pressió social, lo que significa ser un guanyador... (...)

Bueno pues igual us esteu perdent moltes coses... coses petites de valor, de minúcies, de passar una tarda amb la vostra filla sense presses. (...) O igual la gent no ho té suficientment clar lo que significa la infantesa i els primers anys, o sigui, la importància clau que té per un nen. És que això és de bofetada, és que això s'hauria d'ensenyar abans de que la gent decidís fer-se pares. (...) Són mancances, són inseguretats que tindran aquests nens sempre, sempre. O sigui, com pots pujar sense sentir el recolzament, l'atenció, tot l'amor, tot aquest ser dels pares? pues mancances, s'ho tragaran i faran veure que no passa res, però tot això sortirà en algun moment. I és evident, ja es veu.”  
(S11)

Però en comptes de reaccionar als nivells inhumans d'exigència i autoexigència de la societat de rendiment, passa el que diu Han: el no poder seguir la roda de rendiment es considera una feblesa, i hom s'autoculpabilitza de no poder seguir el ritme<sup>280</sup>. És l'eina més efectiva del model productiu basat en la societat de rendiment: l'autoexigència induïda pel sistema i l'adequada socialització en el mateix, que té el seu revers en el sentiment de culpa que hom té quan flaqueja, o quan es produeix una incidència laboral imprevista (com el cas d'un acomiadament, en el subjecte 20). Fins i tot l'autoculpabilització fa efecte en els *downshifters* vocacionals, com veiem en els dubtes que sobre el seu estil de vida va tenir la subjecte 28.

“Estaves en una presó. Tenies unes obligacions que et sobrepassaven tant, vale? Fessis el que fessis, treballassis les hores que treballassis, prometassis el mil per mil, seguíes devent, no sé com explicar-ho... ara no et sents culpable. (...) Era un error. És lo que et dic, tu arribaves un moment que et dons compte que estàs tan apretat que allò és una presó, que et dons compte que això no funciona. O sigui, quan algú t'escanya, algú t'estima i t'està abraçant, abraçant, abraçant i arriba un moment que tu dius: -No, no, tu m'estimaràs, però és que m'estàs ofegant. Això és lo que passava a la feina. O sigui, a tu era com la pastanaga del ruc, cada vegada et demanaven més i a la pastanaga no hi arribaves mai. O sigui, tu passaves de fer vuit hores a nou, a deu, a onze, a dotze, a quinze... i llavons et deien: -Com pot ser que no hakis fet... -Home tio però si és que porto... -Ah bueno, però si això ho has fet sempre, ara de què et queixes?”  
(S20)

“Tenis una dualitat. Em sentia una mica culpable. (...) Perquè després de tan estudiar, tans d'esforços, tan que tothom t'està dient que pots arribar a fer això, que pots arribar a fer allò... que tu pots ser qui vulguis i tu tires tot a la basura, saps? Llavors em sentia malament perquè jo veia que per la meva mentalitat no podia lluitar ni competir amb els meus companys. O sigui, jo estava renunciant personalment a una cosa que sé que podia fer-ho però que no ho faria. Llavons, era ambivalent la sensació. Era dura perquè tan estudiar i estudiar per què? Per baixar del carro. (...) Sento que he estat una mica covarda entre cometes. Covarda i no covarda. O sigui, covarda per no haver sigut capaç de dir: -Pues ara faré la carrera que volia fer i seré... bueno, estaré tot el dia fent per lo que he estudiat. Però també m'he sentit valenta d'haver sigut capaç de sortir d'aquí, no sé com dir-t'ho. O sigui, que aquest doble sentiment no me'l trec. (...) Em quedo més

---

<sup>280</sup> Han, B.C. (2014): *Op.cit.*

aviat amb que crec que he sigut forta i valenta de reorientar una mica la vida i pensar que hi ha altres coses, que la vida és algo més, no?”  
(S26)

“i aleshores aquí tinc la crisi, perquè clar aquesta a sigut una crisi... una mica és això de dir: -Què em passa? com sóc? no, recapacita, has de treballar d’una manera més formal, et vas fent gran, has de garantir un sou, has de garantir la Seguretat Social... A veure, que els anys passen, després pots mirar enrere i veure que t’has quedat sense res.”  
(S28)

“vaig anar a la Banca Jové. Vaig estar tres anys, va ser quan la Banca Jové es va vendre al Credit Lyonnais i després va anar al Banco Santander, el Banco Santander va fer una reducció, em vaig quedar sense feina, això també em va afectar molt, m’ho vaig prendre com una cosa de que jo no havia sapigut fer allò que tenia que fer, havia defraudat al meu entorn. (...) Tu tens la responsabilitat de que no pots defraudar als teus. És a dir, tu estàs obligat a fer això.”  
(S20)

És curiós que en el cas dels nostres *downshifters* estudiats, la mirada en retrospectiva del que havia estat el seu passat com a subjectes de rendiment, els porta a fer ús de determinades metàfores en les que solen coincidir, malgrat no tenir contacte entre ells. Parlen de si mateixos com rucs o conills que persegueixen una pastanaga impossible, o com a hámsters que corren i corren per una roda que mai duu enlloc. Paral·lelament, en la tesi de Philomena Tan, sobre *downshifters* australians, s’empra l’expressió “carrera de rates” (*rat race*), que significativament l’autora inclou en el títol de la tesi. Una frase significativament lúcida apareix en un annex de la tesi amb un *personal statement* on la pròpia autora explica com va esdevenir *downshifter*, i remet a la seva descoberta d’una cita en el manual de *downshifting* d’Andy Bull, atribuïda a dues celebritats –Cher i Lily Tomlin–, que deien: “el problema amb la carrera de rates és que, fins i tot si guanyes, continues essent una rata”<sup>281</sup>. D’una manera semblant s’expressen bona part dels nostres subjectes d’estudi. Seguidament, reproduïm els fragments més significatius, però al llarg de la tesi veurem com aquestes expressions –i especialment la que fa referència a la roda del hámster– van sortint i es van succeint un cop i un altre cop.

“Era un bon exemplar social, per dir-ho clar. Vaig seguir les pautes establertes d’una família catalana convencional... vaig treure’m els estudis amb normalitat i amb certa facilitat. Vaig estudiar econòmiques, posteriorment vaig entrar en el mercat laboral i la vida que portava era la de qualsevol exemplar. Abans també he parlat una mica de que et deia que era una mica “yupito” la veritat. Al principi no perquè era un aprenent, i

---

<sup>281</sup> Bull, A. (1998): *Downshifting: The Ultimate Handbook*. Londres, Thorsons. Pàg. 9. [Citat a Tan, P. (2000): *Op.cit.*].

quan ja vaig tenir una mica d'experiència que em van donar algun càrrec de responsabilitat en alguna empresa important, pues era el típic perfil yupito, és a dir, una empresa, el sistema, em guanyava bé la vida... Guanyar-me bé la vida vol dir que jo quan portava el dia a dia... pues treballava teòricament vuit que en realitat eren deu hores al dia, això ho portava incorporat. Per foguejar-me després de la feina pues sortia de més jove, amb els amics, amb parelles, amb matrimonis... sortia inclús de vegades els dijous, eh? Normalment el divendres a sopar a fora, els dissabtes a sopar fora... algun viatge de tant en quant... O sigui, estava atrapat en l'escala... ara que ho veig amb la distància, en l'escala de consum-desig. És a dir, tens un desig o generes un desig i intentes assolir-lo i quan ja l'has assolit tens un desig superior en una altra escala, vas perseguint i... ara ho veig amb la distància, llavors no ho veia, era el típic conill perseguint la pastanaga, quan la pastanaga no para mai el conill s'esgota. Aquest era el meu perfil, insisteixo: un bon exemplar tant socialment com professionalment... i m'ho creia.”

(S29)

“Era com si estigués en una d'aquestes cintes que et transporten a l'aeroport. (...) Amb poc poder i poc control en la meua pròpia existència... no sé com explicar-ho. Però era com si estigués dintre d'una roda de hámster. I vas fent i et van menjant i et van donant de menjar i tu vas fent i ja està. Però no tenia la sensació de viure-viure, realment.”

(S12)

“pràcticament sols treballava. (...) Per mi era lo que tocava fer i tocava estar amb grans empreses, créixer dintre les empreses, ser algú dintre les empreses i cada cop ser millor dins de la empresa. (...) Em sentia bàsicament així. Fent tot el dia coses molt importants per ser algú molt important. (...) Em sentia totalment fora de mi. Era, era lo que jo dic estar dintre de la roda del hámster. (...) Vist des d'ara és un absurd. (...) Perquè un és una persona que no ha de dependre de ningú per tenir sentiment d'èxit a la vida, no? (...) Ha de ser per un mateix.”

(S8)

En aquest epígraf els subjectes d'estudi es reconeixen en una societat del treball que fa servir els paràmetres que diversos autors assenyalen com a una nova forma d'explotació i de degradació de l'activitat laboral, i que Han aplega sota el concepte de societat de rendiment. Tots els nostres *downshifters*, a excepció dels quatre que no ho són de transició sinó d'origen, han esdevingut per un temps considerable de les seves vides subjectes de rendiment, en la terminologia de Han. I han experimentat l'autoexigència i l'excés de positivitat induïda pel sistema de producció. En la línia de l'autor alemany que tenim de referència principal, cal indagar ara en les conseqüències de l'assumpció d'aquest rol com a subjectes de rendiment. Entre altres coses, perquè els devastadors efectes *burnout* que atribuïm a la societat de rendiment i els seus processos creiem que són el brou de cultiu subjacent al desenvolupament de la consciència *downshifter*, com a reacció i alhora com a mecanisme de defensa. De vegades, més aviat com a mecanisme de supervivència.

## 11.2. Efectes de la societat de rendiment

El principal dels efectes que té la societat de rendiment és, evidentment, l'increment de l'estrès laboral. Com hem vist en capítols anteriors, autors com Kunda i Ailon-Souday no dubten en parlar d'una era de "gestió per l'estrès"<sup>282</sup>, i Gregory i Milner<sup>283</sup> referencien com aquest estrès afecta les dones quan assumeixen la doble càrrega de treball. Un estrès que arribava per una doble via, extensiva –de temps elàstics fins a límits insospitables, com hem vist en l'epígraf anterior– i intensiva, per la pressió productivista que recau sobre els individus. Un estrès que de seguida presenta les primeres seqüeles en forma de cansament, fatiga contínua (física i mental) i apatia generalitzada.

“L'estrès afecta totalment, s'han de fer entregues... compten amb tu, òbviament. O sigui, s'han de fer entregues i hi ha un *deadline* i el *deadline* és el dia x, no? I per fer-lo has d'anar a tope. (...) És molt tensional, lo meu, i llavors en aquella època també tenia més migranyes per exemple... Tenia menys ganes de sociabilitzar, estava més cansada, el que estava era un instint primari que és descansar, descansar i estar bé i demés, no? I recuperar quelcom per tu, una mica de temps, una mica de poder fer allò primitiu que vols fer, jo què sé, preparar un menjar, no sé...”

(S13)

“Llevaba un nivel de estrés, de... pues eso, de no poder realizarte en otros aspectos de la vida. Sólo vivir para el trabajo. Y yo necesitaba otras cosas, yo necesitaba otra vida... A mi me gusta el trabajar, pero sólo con una cosa no tengo suficiente. Es como estar ahí en pues como en una secta, digo yo ¿sabes? Sólo ves ese mundo. Y además luego el fin de semana estás cansada. Estaba muy cansada, pues apetece hacer menos cosas...”

(S4)

“un nivell d'estrès permanent bastant alt, de sentir-me moltes vegades defallit, molt cansat, esgotat. Una mica com vorejant alguns amics... un amic que tinc va tenir *burn out* i home, i dic: -Home! jo no vaig arribar a això per sort. Però em veia que com seguim així, a veure si encara... Però no, era més que res el fet d'això, l'energia, el cansament... Saps? aquestes sensacions de l'estrès, de que estàs suportant un estrès que dius: -No, home no.”

(S3)

“ja no és les hores que hi estava, sino la intensitat d'aquelles hores i l'atabalament que comporta, estar atenent sola de cara al públic a la gent, al telèfon... tot. I aleshores per mi allò va ser el pitjor.”

(S23)

Progressivament, l'estrès es transmuta en dificultats per a dormir, i deriva en actituds compulsives, ja sigui amb el menjar o amb la ingesta de substàncies –cap d'elles innòcua,

<sup>282</sup> Kunda, G.; Ailon-Souday, G. (2005): *Op.cit.*

<sup>283</sup> Gregory, A.; Milner, S. (2009): *Op.cit.*



per cert– com cafè i tabac. A la llarga, els subjectes acabaran medicalitzats, per tal de combatre tant l'insomni com els altres símptomes de desajustos interns. No és infreqüent que sovint es caigui en malalties, que per bé que no estiguin directament associades a l'estrès, cada cop més la medicina n'estableix un vincle causal. Una dels nostres subjectes d'estudi té molt clar que, en contraure una malaltia greu, una de les raons (si no la principal) va ser el nivell d'estrès a què estava sotmesa.

“L'estrès m'afectava amb... no podia dormir, vale? per exemple, em costava mogollón dormir. Em recordo perfectament, vaig provar que si les valerianes, que si la pasiflora, etc, etc... però no em podia dormir, em costava molt, se'm feien les tantes i demés...”  
(S13)

“Jo la paraula que recordo abans del canvi és neguit. És això que explico del conill i la pastanaga. Anar consumint etapes diferents, no? Sobretot primer lo material, segon lo social, els càrrecs, les targetes... la representació mediàtica o pública... el consum, saps? Inclús menjava dos vegades més que ara, com a mínim, per apaivagar el neguit. Recordo que prenia molts Alkaseltzers, molts Almax, dormia molt malament, molt malament, inclús a l'estiu de vacances al mes d'agost em prenia pastilles, que ho vaig arribar a provar tot: no sé què, no sé quantos, herbes... per agafar el son.”  
(S29)

“La sensació vital era que bueno... que no podia respirar. No, no tenia... una pedra aquí damunt del pit, d'aquí de la panxa, d'aquí. Notava una opressió molt grossa. (...) No dormia, sincerament no dormia. (...) Em van dictaminar estrès. Estrès és una cosa que jo no me la creia y se ve que existe.... I estava acorralat. (...) Dormia seguides, com a molt dues hores, seguides. Llavons, molt de café, molt fumar, dos paquets de tabac, café, més café... i aguantaves, però d'una manera...”  
(S20)

“yo lo asocio [*a la malaltia*], porque estaba muy estresada.”  
(S4)

Malgrat aquestes i altres evidències, i malgrat els antecedents de les morts sobtades associades a l'excés de treball (en extensió o intensitat) que ja es reconeixen en alguns països asiàtics (recordem els capítols on parlàvem del *karoshi* i similars), no hi ha un equivalent, en els països occidentals, tot i haver ja enregistrat episodis com els del becari de banca d'inversió mort a Londres l'estiu del 2013. Testimonis com els del subjecte 20 parlen d'una situació que, de perllongar-se durant molt de temps, ha d'acabar per força amb l'exhauriment total del cos. Sobretot si tenim en compte que les actituds referides no són únicament privatives de l'entorn de treball, ja que acaben esdevenint un estil de vida que ho abasta tot, el que hom fa quan treballa, i quan no treballa. Fins i tot una dels subjectes d'estudi se n'adona de que els mateixos ritmes frenètics del productivisme es

contagiaven –de forma dramàticament reminiscent vers la famosa paròdia que va fer Charles Chaplin a “Temps Moderns”– tot el que ella feia en sortir de la feina.

“Sí que recordo la sensació aquesta de quan feia l’altre horari de dir: -Òstia! ja està, s’acabat el dia i he estat tot el dia aquí dins tancada i això... que a l’hora de dinar algun dia sortia, anava al gimnàs i feia piscina i tornava, eh? però era com... nedo corrents, menjo corrents... i tampoc ho acabaves de... de separar-te una mica, no?, del ritme de l’empresa.”  
(S11)

L’afectació de l’estrès predisposa també a determinades disfuncions del cos, i et fa més vulnerable a determinades afeccions físiques i psíquiques, incloent canvis de caràcter (com reflecteix clarament el testimoni del subjecte 20). El canvi de les actituds i el consum de substàncies també es deixa notar en problemes indirectes, que en canvi molts dels subjectes associen a aquest estrès. Com veurem més endavant, lluny d’exagerar, el fet de ser *downshifter* sembla donar-lis la raó, ja que al cap de poc de fer *downshifting*, bona part d’aquests problemes desapareixen, tot i que uns altres (vegi’s el que diu el subjecte 3) deixen efectes irreversibles.

“A nivell físic... em contracturo molt, perquè et vas continguent, et vas contingent i et vas quedant agafat. I en el meu cas doncs m’agafa a l’esquena i em quedo clavada. I tot i així vaig a treballar.”  
(S23)

“A mi el que em passava és que quan començava les vacances, la primer setmana no servia per res. Em sortia de tot, al destensar suposo i tal. Em sortia el mal d’esquena, si tenia que tenir... bueno grips no, perquè les passava totes en el tren. Però cada pasa de grip que ha hagut durant sis anys les he enganxada totes.”  
(S7)

“los últimos años sí que estuve, que tuve que pedir días de... porque me cogieron anginas, y era como que las anginas no me las sacaba de encima. (...) Ansiedad, también... me acuerdo que una vez me mandaron a buscar un sobre a una inmobiliaria y me mareé en el metro. (...) Es más el malestar físico que tienes, también, porque me acuerdo que también tuve vértigos. O sea, como que lo que llevas arrastrando de años.”  
(S14)

“Tenía ataques de pánico que me empezó a afectar a todo el organismo, todo: gripes, colon irritable, diarreas crónicas... en general de todo. (...) Empecé a ir a médico... bueno, lo típico: pastillas para dormir, para esto, para aquello. Me planteé que era muy joven para estar con todo eso.”  
(S9)

“Jo era inclús agressiu, jo em donc compte que estava tan tensionat que era agressiu, amb la moto, corria: -Burro! Que no sé què! Pitant... com si fos el justiciero: -Òstia

aquest tio que s'ha creuat aquí amb el cotxe ara s'enterarà, que no sé què... No m'he barallat mai amb ningú però... era agressiu, jo ho reconec.”  
(S20)

“...sobretot en problemes dentals. I inconscientment jo ho associo a, evidentment, un preu que he hagut de pagar per molts moments de tensió viscuts. (...) Problemes dentals i... un consum moderat però existent de drogues com l'alcohol o el cannabis, però... (...) Com una mena d'analgèsics o... (...) I sobretot el tema del son... clar, les dietes, els horaris... tot... que no haguessi sigut tant esbojarrats, per dir-ho d'alguna manera, doncs evidentment crec que podria estar millor de salut.”  
(S3)

En algunes ocasions, defugir la ciutat i canviar d'hàbitat, ni que fos per unes hores o pel cap de setmana, constituïa un refugi i concedia un cert temps de pausa, com d'evasió. Cal suposar que el contrast del ritme lent de la natura vers el ritme accelerat de les ciutats, convenientment contagiades dels ritmes infernals de la producció i del consumisme, comuniquen una certa calma als nostres subjectes d'estudi. Algunes d'aquestes experiències veurem com més endavant seran crucials de cara a associar el seu *downshifting* a un canvi d'hàbitat, passant d'un hàbitat urbà a un hàbitat rural.

“Els caps de setmana, doncs jo divendres a la tarda quan acabava de treballar agafava el cotxe i me n'anava al Pallars, a Tornafort, i llavors el cap de setmana... fent activitat, muntanya.”  
(S19)

“Em trobo massa carregat de feina, més insatisfet, etcètera... Una reacció és llogar un apartament a l'Empordà com a manera de lluita contra la sobrecàrrega i l'estrès.”  
(S15)

“L'únic moment que em sentia lliure era quan el divendres, si aquell dissabte no tenia que anar a treballar, agafàvem el cotxe i marxàvem als Rojals, vale? I cada vegada dels Rojals tornàvem més tard... No és la caravana, no, a lo millor eren les dotze i encara estàvem als Rojals. No volia baixar a Barcelona. Era ficar-me dintre del cotxe per baixar a Barcelona per sapiguer que el dilluns tenia que enfrontar-me a la rutina diària.”  
(S20)

Hi ha un moment en què ja no podem parlar d'estrès, sinó que quan la cosa passa a majors, cal parlar de la síndrome de *burnout*. Com ja ens diu Maslach, és la degeneració habitual de l'estrès laboral en un esgotament deshabilitador i desidentificador amb el treball<sup>284</sup>. Han ho designa d'una manera més poètica, però prou expressiva: “infart de l'ànima”<sup>285</sup>.

---

<sup>284</sup> Maslach, C. (2009): *Op.cit.*

<sup>285</sup> Han, B.C. (2012): *Op.cit.* Pàg. 72.

Efectivament, l'ànima dels subjectes és portada a una situació límit. Bona part dels nostres subjectes d'estudi van saber frenar abans els seus ritmes, però d'altres no van fer-ho fins a moments en què ja la corda estava molt tensa. Quan es van adonar de la situació límit –de vegades amb l'ajut d'altres professionals especialitzats en trastorns de la conducta–, va ser quan van començar a madurar seriosament l'opció de fer *downshifting*.

“començava a anar ja a treballar sense ganes. Si no hagués passat això potser no però jo ja pel matí era: -No quiero ir al cole. (...) Aviam, aviam, jo no vull anar a treballar cada dia plorant...”

(S2)

“no podia viure, sincerament. M'hagués agafat no sé, un telele, un infarto, un ictus, un tiro en la sien. Eres conscient de que no podies seguir d'aquella manera, amb aquell ritme, amb aquella angoixa, amb aquell estrès. Jo ara em veig amb lo que estic fent, em veig amb seixanta anys. A Barcelona no em veia al cap de deu anys, no em veia amb aquella feina, amb aquell ritme.”

(S20)

“Un dia la psicòloga m'ho va dir: -És que t'han cremat. -Sí, és que m'han cremat.”

(S23)

El detonant que precipita el canvi és de vegades lent, caracteritzat per un degoteig de sensacions, per un desgast progressiu. De vegades, cal l'ajut d'algú extern per a que hom se n'adoni de com el procés avança i arriba a un moment culminant. En altres ocasions, la consciència d'una insatisfacció personal profunda o un fet puntual com un simple tornar de vacances fa reparar en què les coses ja no són com havien estat en temps passats (vegi's el testimoni del subjecte 7, quan notava que ni tan sols el mes de vacances d'estiu li permetia una recuperació de forces suficient, i quan reiniciava el període laboral continuava “cremada”). Quan el detonant és processual, no hi ha necessàriament un fet traumàtic que ho capgiri tot, sinó que sembla ser més una maduració relativament lenta, probablement més reflexiva, i que comporta una incubació interna més o menys dilatada de la decisió final, fins que aquesta un dia es produeix (un procés que ens explica d'una manera particularment diàfana la subjecte 5). De vegades, no és estrany que hom provoqui algun fet especial (vegi's el cas de l'embaràs), per autoajudar-se a trencar la inèrcia de continuïtat i fer efectiva la decisió.

“El haver anat al psicòleg el temps abans, que també em va ajudar a veure... que aviam... que això de tantes hores a la feina que tampoc era bo. (...) Suposo que he fet un exercici de reflexió personal i el fet d’haver anat al psicòleg també m’ha ajudat molt a veure això.”

(S23)

“se’t fa molt llarg perquè ho és. Lo que abans no notaves ho notes. I cada vegada més i llavorens et vas veient que onze mesos aixíns i se’t fa molt coll amunt. I llavorens el setembre de fa dos anys ja em va costar molt de l’últim mes, i després ja quan vaig tornar [*de les vacances d’estiu*] ja va ser: -Fem alguna cosa.”

(S7)

“també hi havia la part de... bueno això va venir més cap el final, de pensar: -Jo serveixo per més coses que les que estic fent. O sigui, com que hi havia una part de mi que no acabava de desenvolupar, saps? (...) Tenia aquella cosa com de: -Vinga! Jo què sé... un altre món és possible, pots organitzar-te la vida d’una altra manera, pots gaudir molt més de la teva família, de tu, del teu temps... Jo veia... (...) Una insatisfacció a nivell personal de... sobre tot al final de no estar... de que el temps em passava, de que la vida només n’hi ha una i de que m’estava volant. I pensava: -Collons! és que ho foto ara o ja no hi seré a temps, perquè ja no podré plegar d’enlloc ni fer res perquè la societat no em voldrà. Per tant és ara que tinc força i que energia que ho he fer. (...) Però tenia aquesta sensació de: -Ho he de fer, o sigui, jo vull fer-ho, això.”

(S5)

“em vaig quedar embarassada ja voluntàriament i intentant preveure un canvi de vida, perquè ja veia que allò no es podia sostenir gaire més. (...) Dius: -Jo per què he d’estar aguantant aquestes coses? quina compensació tinc, no? per què vull un sou si tampoc el puc gaudir?”

(S26)

“No és una cosa d’un dia per avui... És una cosa... és un procés. És un procés que arribes... pues això: al principi estàs treballant vuit, deu hores cada dia i arribes a casa destrossat o vas camí cap a casa destrossat i dius: -Òstia! això és una merda... no? I arriba un moment que la queixa s’acaba i passes a l’acció. Llavors externament es veu que és com un cop però internament és una transició.”

(S8)

“Era més una qüestió de gotas que colman el vaso...”

(S12)

“Tu et comences a separar un dia que no en tens ni idea que t’estàs començant a separar. Pues és una mica lo mateix, no? Jo crec que canvies de feina un dia sense saber que estàs canviant de feina. Perquè és un dia una cosa... un dia una altre... i un dia és com si tot això de cop un dia col·lapsa i pren forma.”

(S5)

En canvi, en la majoria de casos el procés de desgast, a nivell psíquic, queda més soterrat. No és que no siguin conscients del seu malestar, i fins i tot del malestar creixent. Però del que no són conscients és de la necessitat d’un canvi. Potser de vegades ni tan sols es plantegen que hi hagi opcions reals de canvi. En aquests casos, sol ser habitual que hi hagi

un fet puntual especialment traumàtic que esdevingui el detonant definitiu. Són nombrosos els subjectes que, al respecte, refereixen episodis de salut, que habitualment tenen a veure amb crisis d'ansietat, però que de vegades també responen al que ells identifiquen com una psicopatització de la situació laboral (i existencial, per contigüitat) viscuda.

“El punt potser detonant va ser la crisi d'ansietat. (...) A la feina vaig tenir una crisi d'ansietat. (...) Va ser un altre punt de dir: -Prou! Quan em vaig veure amb aquella ansietat, allò que el cor et va sortir per la boca... (...) Allà també vaig dir: -Prou!”  
(S23)

“Antes de la enfermedad yo ya estaba al límite y ya quería un cambio. Pero un cambio que yo no lo veía posible y la enfermedad hizo decidir que esto lo pongo como prioridad absoluta. No hay opción, yo ahí ya no me di opción. (...) A la larga, bueno, pues que ya no lo aguanté. Cogí una enfermedad ¿no? y entonces a raíz de ahí ya decidí que bueno, que no...”  
(S4)

“Vaig marxar quatre dies a Formentera así per... una Setmana Santa d'aquestes... i quan torno em va donar un baixó enorme, o sigui, un atac d'ansietat que mai havia tingut ni he tornat a tenir. (...) Em va donar com una mena d'atac d'ansietat, que me'n recordo un dia que anava pel carrer em vaig començar a ofegar... (...) Vaig anar al metge i ho recordo com si fos ahir, això va ser el 2003, i el metge em va dir que era un trastorno adaptativo, i me'n recordo que li vaig dir: -Creo que nunca nadie ha definido nada tan bien, así es como me siento, o sea, em costa adaptar-me. Llavors em va fer quatre preguntes i... va dir que era la feina, em va dir que et costa adaptar-te a la feina i només això. -Què penses fer? El vaig mirar tal qual i vaig dir: -La deixo. El metge em va dir: -Mira me n'alegro, ets de les poques pacients que detecta de seguida el problema i que pot solucionar-ho.”  
(S25)

“Va ser fruit d'un xoc, un xoc en el meu cas de salut. Un problema greu de salut d'un dia per un altre que t'obliga a replantejar moltes coses... i entre altres et dóna molt temps de reflexió perquè va ser una malaltia d'aquestes que algunes vegades t'hi quedes i algunes te n'en vas... (...) La malaltia va ser una oportunitat de reflexionar i ordenar, perquè si seguia amb aquell ritme... segurament al que apuntava és al cor, eh? atac de cor... o no sé què, angina de pit... o coses d'aquestes de perfil social professional estressat i ambició, així de clar. I la malaltia em detura, clar em detura perquè em fa veure en algun moment la realitat de que som persones, de que som vulnerables, qual cosa no m'havia mai plantejat de que podiem desaparèixer d'un moment a l'altre quan tens tot el circ muntat, al meu cas amb família amb nanos molt petits, tres anys i un any...”  
(S29)

És significatiu que en altres ocasions el *shock* no es produeix per un fet de salut traumàtic viscut en primera persona, sinó per l'efecte mirall que té un episodi així sobrevingut en algú de l'entorn proper. Sobretot per l'impacte que té i per l'efecte de reflexió existencial

posterior que el sol acompanyar. És paradigmàtic l'exemple que trobem en la subjecte 23, i com de bé ens explica en detall com li va afectar.

“Quan el marit de la meua companya de feina va tenir una gran desgràcia de tenir una malaltia estranya i quedar-se en dos dies... quedar-se tetraplègic... i era un noi que a la feina anava molt estressat també, saps? Allò em va fer... va ser un toc d'atenció. (...) Va ser el detonant. (...) Vaig pensar: -Ostres! l'Armando treballant tota la seva vida i ara que havia conseguit tenir el negoci seu, ara li passa això. I passa això perquè... bueno, potser li va passar perquè havia de passar, però també va coincidir que estava molt estressat a la feina i de donar molt a la feina, de donar molt a la feina, de donar molt a la feina i després... mira, li passa això, i ara què? (...) No val la pena deixar-se la pell a la feina i deixar de banda la teva vida. Perquè la vida és moltes més coses que treballar. Per molt que la teva feina t'agradi i t'ompli, la vida són moltes més coses.”  
(S23)

En dos subjectes d'estudi més, l'efecte determinant va ser adonar-se'n de com el temps, inexorable, fa efecte en les persones estimades del nostre entorn, en especial els pares i mares. En un dels subjectes, però, sí es va donar el fet traumàtic, en contraure el pare una malaltia greu. Poc després, seria la mare qui també cauria malalta, i en aquest cas la reflexió del subjecte 3 el va portar irremissiblement a prendre una decisió ètica. Val a dir, en aquest cas particular, que el subjecte ja estava duent a terme un procés de reflexió intern basant-se en la consecució de més temps per a si, i per això no se'l pot considerar un cas de canvi de centralitat del treball productiu al treball domèstic-familiar, perquè sí hi ha un projecte –relativament reeixit– d'increment del temps de lleure. Els fets familiars, però, en precipitaran la decisió, i cal remarcar que en aquest cas la decisió ètica (que denota valors prou sòlids, en el subjecte) es prendrà en detriment del temps de treball productiu, però també en detriment de part del temps de lleure guanyat (si més no temporalment), en assumir una major càrrega de treball de cura familiar, incloent no només les cures concretes de persones malaltes, sinó també el seu acompanyament.

“Fue un *flash*. Durante la Navidad del año pasado, cuando vinieron mis padres [*viuen als Estats Units*] y yo les vi que eran mayores y yo pensé: -¡Ostras! ¿voy a seguir mi vida viéndoles solamente dos semanas por Navidad y cuatro semanas por verano? ¿eso es lo que quiero?”  
(S24)

“Sobretot l'experiència que vem tenir amb aquest enfermetat del pare realment va ser... allò va ser colpidor. I potser allò ja va ser el detonant definitiu de dir: -Escolta'm, això hauries d'estar per casa, per la gent, pel pare i la mare i tot això.”  
(S3)

Les crisis personals, fins i tot quan no són directament vinculables al fet laboral (com les crisis de parella o la mort natural d'un ésser estimat), o quan donen lloc a episodis de ruptura emocional espontanis, semblen induir a reflexions també de ruptura amb el context d'existència, quan aquest es reconeix com a insatisfactori. Pel que sembla, un canvi radical en les nostres vides crida a fer altres canvis, com si s'aprofités el moment que trenca les inèrcies de continuïtat per a redefinir la condició vital i existencial. És precisament del que ens parlen alguns dels nostres subjectes d'estudi, que ho han viscut d'aquesta manera.

“Un cop vaig decidir deixar la parella ja vaig veure que si no m'omplia la feina abans ara m'omplia menys. Dins de la meva estructura familiar quadrava bastant bé, la feina... una feineteta, un bon horari, visc a Sitges, agafo el tren, m'espera el meu noi... tot correcte. Quan deixo això veig que lo demés no s'aguanta per enlloc. (...) Jo tenia un esperit com molt més lliure, tenia una inquietud de viatjar, de conèixer món i que si seguia per aquest camí no ho tindria. De fet va ser per això que vaig quebrar-ho tot. (...) Tenia com una sensació de que no... de no voler creure que tot ha de ser com m'havien explicat. D'alguna manera no pensar que ja està, no? com que la feina, estudiar, o estudiar una mica més o menys per treballar, tenir fills o tenir la família, comprar-se un pis... no anava amb mi, no m'interessava tant, tenia... no sé... Jo recordo de petita que els meus herois eren Sandokan, Los Cinco, no sé, potser era lo que me latia dentro. (...) Jo veia que hi havia algo en mi que no acabava de ser feliç. (...) Més aviat m'estranyava no ser feliç, jo em preguntava: -Com no sóc feliç si ho tinc tot?, entre cometes.”  
(S25)

“Llavors jo els vaig dir que sí en un primer moment [*a una feina a temps complet i jornada partida*], però quan pensava que... vaig a comprar-me roba, no sé què... estava allà comprant roba i vaig començar a plorar. A plorar... i això vaig dir: -No, si jo en realitat no vull això, jo vull esperar-me a tenir la [*feina*] que jo vull, la que jo vulgui.”  
(S6)

“Un dia em vaig despertar i vaig pensar: -No sé qui sóc, ploro per coses que en realitat m'importen un rave i estic aquí súper-dolguda per això que és que ni em va ni em ve, saps? I aquí vaig tenir un momento de crisis de dir: -¡Alto, alto, alto! (...) Saps allò que et lledes i dius: -Òstia puta! -La meva vida passa i yo no estic en ella, jo no sóc jo, no sé qui sóc i aquesta vida (...) no és meva, no estoy involucrada.”  
(S12)

“Mira, jo quan vaig a parar amb trenta anys, jo vaig canviar moltes d'allà, moltes. I va ser... jo crec que va ser el punt de partida, et diria. (...) L'experiència de trencar una relació de dotze anys, Déu n'hi do, vale? (...) Et fas una auto-avaluació: -Això no pot ser, no pot anar per aquí. No cal tenir... jo em vaig quedar amb un préstec de nassos... jo em deia en plan de: -Em fan falta aquests mobles que jo no volia? Que son caríssims? No home no! Què dius! i... i coses aixís. Allò va ser important també, són a arrel de coses d'aquestes. Me'n recordo que quan va morir la meva àvia, que vivia en aquesta casa, també me'n recordo que... potser m'emociono en algun moment, clar parlant aixís... Als meus pares els hi vaig dir que la família eramos un poco nosotros, o sea... si no nos cuidábamos nosotros, yo qué sé. I vaig ser com més conscient d'això... [*s'emociona*] I bueno i han estat per coses d'aquestes de dir: -Tant m'és...”  
(S13)



Finalment, no són pocs els casos en què qui facilita les coses és la pròpia empresa on es treballa. En la dinàmica d'exploració infinita de la societat de rendiment, tot sovint els qui manegen els mecanismes d'exploració i autoexploració perden la mesura, i el seu grau de deshumanització es fa patent en la inexistència de límits a la voracitat productivista. Algunes de les experiències al respecte dels nostres subjectes d'estudi són paradigmàtiques del grau d'abús laboral que es dona (al respecte, és particularment colpidor el cas que ens relata el subjecte 20), i no per extremes són menys reals, així com cal suposar que malauradament extensibles a moltes d'altres casuístiques de la realitat laboral de la societat de rendiment en què ens trobem immersos.

“Jo sóc d'aquells que quan acabo la feina pues jo tanco el portàtil i no l'obro fins que torno a entrar a la feina. Llavors se m'exigia que a casa dediqués hores a formar-me més, no? I això va ser el que va ser el detonant. Vaig dir: -Jo ja no vull... el meu temps lliure és per mi. Jo ja no... a sobre que arribo a casa i m'he d'estar hores estudiant coses d'informàtica, dic: fins aquí hem arribat! Dedicaré el meu temps lliure al que vulgui o treballaré per al que a mi m'agrada.”  
(S19)

“era una empresa que no pensava en el que la persona volia fer, no en la persona, si no en lo que a ells els hi convenia: -Tinc aquest espai, tinc aquesta peça, doncs la col·loco aquí i no penso en res més. I llavors tot plegat, la falta de sentit, la falta de futur i la falta de... humanitat... jo vaig dir: -Jo no vull seguir aquí.”  
(S12)

“Quan em quedo embarassada... (...) Quan ho dic el meu jefe em va dir que igualment jo tindria el nen allà. O sigui, metafòricament parlant, com dient: -Tu no marxés del laboratori. I va anar malament per qüestions personals amb ell, va fer una acció cap a mi que no hauria d'haver fet, amb la qual cosa doncs la relació va anar malament, malament. I quan vaig tenir el nen vaig decidir de rebaixar el ritme treballant a casa i no anar casi a la feina.”  
(S26)

“La meva dona la van operar a corre-cuita, que em van dir: -No sabem si es salvarà. Jo me'n recordo que la meva dona té una cadena i l'anell de casada i me'l van fer treure i me'l van donar a les mans i jo em vaig passar no sé quanta estona passejant amunt i avall mb allò... I me'n recordo que vaig trucar a la meva feina i el meu director em va dir: -Bueno però quan vindràs? Pues jo què sé tio, tinc la meva dona aquí ingressada, no sé com sortirà... Però bueno pots venir un moment, no? Bueno, això va ser un detonant bastant important, jo estava molt malament. En aquell moment no pensava en marxar...”  
(S20)

Els fets traumàtics mai no són fets de gestió fàcil, en especial quan hom ha de gestionar les pròpies emocions en situacions límit. La por al canvi, o la instal·lació en inèrcies de continuïtat (que no zones de confort, perquè és evident que el malestar subjacent hi és, i de

fet va fent via), sovint constitueix una dels murs que contenen les ànsies de canvi. La incertesa juga en contra, malgrat els efectes nocius de la societat de rendiment són clars i evidents, i menen a situacions insostenibles a nivell personal, físic i psíquic. Curiosament, les pors i la socialització rebuda prevalen sobre els anhels, habitualment, i això sembla explicar la dilatació de la situació laboral, per insatisfactòria que aquesta sigui. En aquest sentit, els cops traumàtics, ja sigui per indignació o per reflexió existencial, semblen tenir la virtut de vèncer les pors, i de desfermar aquells anhels que fins aleshores quedaven soterrats en algun recó de la consciència. Sembla ser conseqüència d'un replantejament de les prioritats existencials, i habitualment d'una crisi de valors dels individus. Tindrem ocasió d'aprofundir en aquest fenomen, però creiem oportú avançar com a significatius alguns dels anhels que van sorgir en els subjectes un cop va donar-se el fet traumàtic i van saber que la decisió que anaven a prendre era ja irreversible.

“des de fer esport fins a dedicar-me a arreglar coses de la casa que m'agrada fer coses de decoració, fins a quedar més amb amigues a prendre algo que no podia quedar mai amb ningú... anar al cine... fer tot allò que no podia fer.”  
(S26)

“és aquest fet de no poder dur aquesta vida una miqueta més... humana, per dir-ho d'alguna manera. De no haver d'estar també a sota d'una pressió contínua i aquesta irregularitat en els horaris a vegades.”  
(S3)

En resum, doncs, en aquest capítol hem constatat com la societat de rendiment ha multiplicat els mecanismes d'exploació. Com ha desvirtuat els temps teòrics de treball productiu, perquè l'eixamplament real que se sol donar en els temps efectius en diversos sectors fa totalment irrelevantes (com no sigui pel seu efecte engany) les estadístiques sobre el tema, les quals semblen apuntar –vid. capítol 7.1.– a una ralentització de la reducció de la jornada laboral, i per tant donen a entendre que no hi ha cap involució al respecte, sinó en tot cas un estancament. Com veiem, en bona part de les realitats laborals dels treballadors/es, el que suggereixen aquestes estadístiques és radicalment fals. Sobretot, perquè els temps teòrics cada cop responen menys a la realitat, atès l'augment dels temps efectius i la carència d'indicadors estadístics prou robustos que reflecteixin aquesta realitat. La qual cosa revaloritza aproximacions qualitatives que expliquin les realitats amagades.

Però és que fins i tot els temps efectius transcendeixen la presencialitat al lloc de treball. Ho hem vist en bona part dels subjectes d'estudi: la societat de rendiment incrementa els seus temps comptables de treball productiu per la via de l'extensió extraoficial de la jornada, però també per la via de la difuminació d'aquesta, quan envaeix l'esfera privada i es perllonga més enllà del lloc de feina. Si els dos primers mecanismes d'explotació són l'increment no declarat (i per tant submergit) dels temps efectius en el lloc de treball, i l'expansió dels temps efectius de treball a l'esfera personal i de la llar, hi ha encara un tercer mecanisme que és la intensificació del ritme i dels continguts del treball. És així com el sistema exprimeix al màxim la força de treball. Sobretot, tornant a Han, quan aconsegueix inocular en els mateixos treballadors/es l'autoexigència del rendiment constant i constanment creixent, persuadint-los perquè ho vinculin al seu èxit personal i activant la simbologia d'estatus socialment necessària per a aquesta fita. És aleshores quan les persones de la societat actual esdevenen subjectes de rendiment, en termes de Han.

Un subjecte de rendiment, però, que no perd la seva humanitat bàsica. Malgrat que el sistema és profundament deshumanitzador, i en realitat degrada l'acte de treballar fent-lo perdre el que té d'humanitat, no pot combatre a llarg termini els límits del cos humà i de la psique humana. Esdevenir subjecte de rendiment és esdevenir un subjecte de desgast, una mena de subjecte "consumible" pel model productiu. Les nefastes conseqüències d'aquest inevitable desgast físic i psíquic es fan evidents més aviat o més tard. Malgrat, com dirà Han en un dels seus escrits<sup>286</sup>, la indústria farmacèutica proveeix el sistema de substàncies (com els antidepressius, o alguns estimulants) que perllonguin la vida útil productiva dels subjectes de rendiment, i malgrat hi hagi tota una orientació de la psicologia aplicada que es dedica a restablir i enfortir les condicions d'autosuggestió (mitjançant *coachings* i d'altres psicoteràpies postmodernes) que ha de tenir el subjecte de rendiment per tal d'almenys no defallir anímicament. Aquestes solucions no deixen de ser pegats que poden endarrerir l'entropia física i psíquica del subjecte de rendiment, però no conjurar-la.

Com hem vist, hi ha subjectes de rendiment que mantenen una certa capacitat reflexiva, i les alertes del cos i/o de la ment, o les fallides del sistema en forma d'abusos tan clars que difícilment escapen a ningú –com no siguin alguns dels agents explotadors–, fan que hi hagi moments de discerniment on el subjecte de rendiment diu "prou!". Mantenim que són

---

<sup>286</sup> Han, B.C. (2014): *Op.cit.*

aquests processos els que alimenten el *downshifting* com a estil de vida alternatiu. Però per si sols podrien no ser suficients. Hom pot tenir la consciència de que li cal un canvi, i fins i tot advertir vagament que aquest canvi consisteix en una aturada dels ritmes laborals que fins aleshores ha hagut de suportar. Ara bé, saber on no volem ser no vol dir que se sàpiga on anar. En aquest sentit, considero que l'existència d'un estil de vida alternatiu recolzat en un sistema de valors també alternatiu, que sigui coherent i complet, en la mesura en què és conegut pel subjecte de rendiment desgastat pot aparèixer –en l'expressió que veurem que farà servir una dels nostres subjectes d'estudi– com una taula de salvació.

En el proper capítol procurarem copsar com els nostres subjectes d'estudi van arribar al *downshifting*, quins van ser els fets biogràfics originaris i quin el procés de maduració, i com –un cop activats els detonants que hem vist en aquest capítol– van dur a terme les seves transicions personals cap a un nou estil de vida.

## 12. EL PROCÉS DE TRANSICIÓ CAP AL *DOWNSHIFTING*

En certa manera, el procés de transició al *downshifting* no s'origina quan hom pren la decisió d'esdevenir un *downshifter*. Atès que el model cultural hegemònic és productivista, i que ens instal·la en una mena de “món donat per descomptat”, que diria Schutz<sup>287</sup>, en el qual l'imaginari social no es qüestiona el treball com a àmbit d'integració social, ni tan sols l'extensió i intensitat habituals del mateix, cal un procés de maduració personal que permeti trencar amb els valors imperants i adherir-se a un altre sistema de valors. Per tant, en algun punt de la vida dels subjectes d'estudi, tant dels transicionals com dels no transicionals, s'ha de produir un fet intel·lectual que es pugui associar com a mínim a la gènesi del *downshifting* com a idea en l'individu i en el seu univers simbòlic.

Al llarg de les entrevistes semiestructurades que s'han realitzat als subjectes d'estudi, s'han fet preguntes biogràfiques que cercaven detectar quan i com es dona la llavor del *downshifting* i com aquesta germina, o eclosiona en algun moment donat. Dedicaré el primer epígraf d'aquest capítol a estudiar aquest primer procés introspectiu. Després, l'enfocament es dirigeix a explicar el procés factual de transició d'un estil de vida com a subjecte de rendiment, a un estil de vida *downshifter*.

### 12.1. Gènesi i maduració de la consciència *downshifter*

En tant que el *downshifting* és contracultural en una societat com la nostra en l'actualitat, contraposa uns valors diferents –i sovint contraris– als valors del model culturalment hegemònic. Els *downshifters* no transicionals, és a dir, aquells que de sempre –des de la seva transició a l'etapa adulta i primeres insercions en el món laboral– han implementat un estil de vida diferent, haurien de tenir més acusadament aquesta diferencialitat axiològica. Tanmateix, en parlar-ne hom descobreix que també en part dels *downshifters* transicionals, malgrat no iniciar la seva singladura laboral amb aquesta lògica, hi havia un pòsit que qüestionava els valors productivistes.

---

<sup>287</sup> Schutz, A. (1989) [1932]: *La construcció significativa del mundo social*. Barcelona, Paidós.

### 12.1.1. Factors personals i fets autobiogràfics

Els quatre subjectes no transicionals declaren que de sempre es van sentir així, fins i tot quan encara no sabien que hi havia una etiqueta que ho conceptualitzava. Curiosament, només en un dels casos aquesta manera de pensar, sentir i de ser pot haver rebut alguna influència familiar. En la resta, la socialització familiar era contrària, i per tant s'alineava amb les consignes culturals del sistema. Tot i amb això, el seu esperit crític els portava cap a altres direccions. Val a dir que una cosa que es denota de les explicacions biogràfiques dels quatre subjectes no transicionals és la seva personalitat, caracteritzada per una certa seguretat en si mateixos i en els seus plantejaments, i per una forta determinació. Aquests elements idiosincràtics, sens dubte, hauran estat d'ajuda per mantenir-se fermes en la seva manera de pensar i de ser, contra tots els embats de l'entorn. Per bé que també és remarcable indicar que mai no van tenir una oposició frontal de l'entorn familiar, al marge de si aquest comprenia més o menys allò que estaven fent amb les seves vides.

“Jo no sé si és una influència, però després vist amb retrospectiva... si és com una influència és una influència inconscient, però la veritat és que és molt propera: el meu pare va viure molt bé durant molts anys de la seva vida. Va trobar una feina... bueno, ell era xofer d'una casa benestant de la zona alta de Barcelona i amb el que era el seu jefe des del primer moment va travar una amistat molt intensa i molt bonica la veritat i... i això va fer que visqués molt bé. Tenia una feina que... de la mateixa manera que ell no sap mai exactament al que em dedicava jo, jo tampoc he sabut a què es dedicava ell, però una feina com molt relaxada i molt bona, apart es va pre-jubilar, amb cinquanta-set anys ja va deixar de treballar. Vull dir que no sé si és una influència però és una cosa que he viscut a casa.”

(S10, no transicional)

“no valoro el trabajo como lo valora la sociedad en general. O sea, que era secundario porque prefiero otras cosas en la vida, tipo los temas culturales sobretodo, dormir más, estar en casa...”

(S1, no transicional)

“Els meus inicis-inicis, jo et diria que en el meu cas, el meu *downshifting* té molt a veure amb la meva ànima, no? I jo crec que és una de les coses que menys he traït al llarg de la meua vida. (...) Perquè a mi m'agrada descobrir, sóc curiosa i m'agraden les experiències i sóc una mica aventurera. Però vaig gaudir molt d'aquest espai del *dolce fare niente*, que volia dir doncs estar molt a la natura, volia dir relacions, volia dir diversió... I és una cosa que sempre m'he identificat molt amb això i sempre ha presidit molt en la meua vida. (...) Aquests valors eren bastant meus, els familiars eren ètica del treball.”

(S28, no transicional)

Els mateixos valors no productivistes els trobem també en alguns dels *downshifTERS* transicionals. En alguns casos, malgrat deixar-se atrapar en els inicis pel sistema, ja se n'adonen de que no serà el seu estil de vida definitiu, i es mantenen en la “roda del hámster” amb consciència d'eventualitat, com un període de transició per tal d'obtenir una determinada posició, o com un període d'acumulació. D'altres, en canvi, malgrat la seva manera de pensar, es deixaran atrapar pel sistema, probablement per manca d'una fase d'autodiscerniment que els permeti visibilitzar com a viable el seu estil de vida anhelat. Les escasses condicions de possibilitat, i el “pensament únic” productivista, és de suposar que porta a molts a considerar poc menys que utòpic el plantejar-se formes de vida massa alternatives al sistema.

“En mi caso, yo siempre había tenido la sensación muy clara de que yo no solamente quería vivir haciendo de médica. Yo, desde el primer momento, cuando estaba en la universidad, necesitaba hacer otras cosas porque sentía que si dedicaba toda mi energía a la profesión no... me quedaba corta, no... (...) Yo sabía que cuando acabara con la especialidad (...) iba a dejar el hospital e iba a trabajar menos. (...) Yo no tengo ninguna aspiración para hacerme famosa en mi vida o obtener un trabajo de lo que sea... de jefe de plantilla o de departamento. Ninguna.”

(S30, transicional)

“Bueno, que jo visc aquells anys fins el meu canvi de mentalitat, jo els visc com que em vaig deixar totalment arrossegat pel concepte de normalitat i les pressions socials i tot això. I que, bueno potser l'altra cosa seria que, en el meu cas almenys, hi ha un punt de anormalitat en la meua manera de ser des de sempre. És a dir que si jo pogués tenir una conversa amb el meu jo de fa... quan tenia deu o dotze anys... jo sempre era diferent, sempre m'he sentit, m'he viscut diferent i que el *down-shifting* en la meua trajectòria és com una cosa com molt natural.”

(S15)

“Yo creo que eso va un poco con mi naturaleza. Porque siempre he pensado que... no sé... que no hay que tampoco forzar tanto la maquinaria, que están los valores humanos por encima de otras cosas.”

(S4, transicional)

“Yo creo que desde de pequeña ya empecé a pensar así, porque me acuerdo ya en el colegio que decía: -¿Esto qué sentido tiene que vayamos todos al colegio? Y lo del trabajo, también veía a mi padre trabajando y decía: -¿Y esto para qué? si se pasa todo el día trabajando ¿luego qué? Pero luego yo creo que es como que te dejas llevar por la corriente...”

(S14, transicional)

“És que jo penso que quan neixes et fiquen unes idees, la societat, de consumir i tal... i jo això no estic d'acord i jo no em crec lo que em diuen, jo m'ho qüestiono tot. A mi em diuen que una cosa és així i jo penso: -Doncs a lo millor no és així, pot ser d'una altra manera...”

(S6, transicional)

Fins i tot hi ha algun cas que relata el que gairebé sembla una pulsio interna, de quan el subjecte ja ha estat capturat per la cultura hegemònica, i viu una situació de relativa anormalitat en la cadència dels temps imperants, que –en les seves pròpies paraules– el retorna a una “connexió” amb el que sembla ser el seu “jo” autèntic. L’episodi va ser efímer i no va tenir conseqüències a curt termini, però resulta molt significatiu que ara, més de vint anys després d’haver-se produït, ho recordi d’una forma tan vívida, i en faci la interpretació que en fa.

“Tinc una imatge d’abans de que passés això, jo tenia vint anys o així, i d’estar caminant pel carrer a les quatre de la tarda, o sigui una hora dins de l’horari laboral i de tenir com un *flash* de dir: ostres, jo viure com una mena de restricció molt forta al no poder estar al carrer a les quatre de la tarda. No sé si és lo que la societat diu temps lliure o el fet de fer coses diferents de la resta de la gent o.. etcètera, però no és una cosa que em va passar si no simplement com un moment de connexió amb mi mateix, que és el que jo volia. Ara, aquella connexió no em va portar enlloc durant molts anys encara.”  
(S15)

Si una de les causes susceptibles d’explicar la posterior gènesi i maduració de la idea del *downshifting* és la preexistència d’un sistema de valors alternatiu en els propis subjectes, en d’altres l’abducció sistèmica mitjançant la socialització no presenta aquesta esquerda. En canvi, molts d’ells viuran una autèntica crisi de valors, quan comencin a percebre una profunda insatisfacció i es comencin a plantejar quina és la raó de ser de la seva existència. Les preguntes clau que molts refereixen com el punt de ruptura són “què vull fer de la meua vida?” o fins i tot el retorn a les essències d’un/a mateix/a (“qui sóc jo?”). Com si la percepció generalitzada sigui de que allò que fan no respon realment al que són. Com si sentissin que la seva personalitat, el seu “jo” essencial, ha quedat segrestat per un sistema que l’obliga a una dinàmica que no els satisfà existencialment. És per tant una experiència de despersonalització, en certa manera una crisi d’identitat, que crec que es pot interpretar com a correlativa de la deshumanització (despersonalització ampliada, precisament) a la que sotmet el model productiu de la societat de rendiment.

“és un tema que fa molt anys que el tinc al cap la veritat, el tema del temps lliure, de l’oci, de què fer i de què no fer, ets sents malament si treballes...”  
(S26)

“Quan estava estudiant... (...) ja no em sentia satisfeta, llavors en aquell moment... vaig tenir com la necessitat de fer lo que el meu cor volia, no lo que la societat et diu que has de fer.”  
(S6)



“Es que prefería trabajar de cualquier cosa, de cualquier cosa antes que... con tal de no trabajar tanto. Quería tener tiempo libre, quería hacer lo que te he explicado, hacer otras cosas en esta vida. Que los años pasan y qué ¿dónde está mi vida?”  
(S4)

“...és que són tants moments!, no sé dir-te quin... jo lo que veig son *flashos, flashos* d'estar un dia al parc i pensar: jo vull això per mi, jo vull recuperar aquest temps per mi, no és meu això.”  
(S5)

“...començo a descobrir que puc fer moltes coses sol, per mi sol, que no em fa falta res, no em fa falta cap empresa, no em fa falta cap reconeixement de títol universitari. No em fa falta tota aquesta cosa externa, que aquesta és la societat en vaja en el fons, que realment si vols no et fa tanta falta... O et pots començar a relacionar d'una altra forma... i no tant dependent. Per exemple, una cosa que vaig fer en aquell moment és viatjar sol, no ho havia fet mai a la vida. D'agafar i tirar-me un mes viatjant sol per països, en aquell moment molt exòtics, ara són com casa meva.”  
(S8)

“No, no, la feina no ho és tot. I per la feina no haig de deixar de fer coses... O... és que no sé com explicar-ho ara. Ha arribat un punt que he vist que la feina és només una part de la meua vida i no és el tot. Bàsicament jo penso que és això, que sempre he viscut molt per la meua feina fins que arriba un punt que dius: -Escolta'm... no!”  
(S23)

Si una part dels subjectes viuen un procés d'introspecció interna arran de ser conscients de la seva insatisfacció, en altres casos hi ha un esdeveniment extern que els afecta, el que provoca l'inici d'aquesta introspecció. Els factors externs poden ser múltiples, i és segur que els que hem pogut anar recollint de les entrevistes amb els nostres subjectes d'estudi no exhaureixen ni de bon tros el ventall de possibilitats que es podrien donar. Per exemple, un bloc recurrent seria sens dubte el de la consciència de la pèrdua de la salut. Que pot ser per associar aquesta pèrdua de la salut al ritme de vida anterior, o que també es pot donar per considerar que l'abandonament radical d'aquell estil de vida –tot i que forçat, en major o menor mesura, per la malaltia– ha contribuït a la curació de la mateixa.

“Me puse enferma (...) y entonces cuando te pones enferma ya lo vi claro, ya vi claro que ahí no quería volver, digo, primero pensé que ahí no quería volver.”  
(S4)

“això em porta un bon resultat, em porta una curació quan estic molt agraït i content, no? Segueixo en aquesta línia i dic: -Escolta, sense molestar a ningú, amb les normes ètiques bàsiques, jo faré en aquesta vida el que em vingui de gust fer per ser més feliç, i si a mi m'agrada estar sol amb un amic xerrant una nit amb una tarda de foc, fotent un vinet o un vas d'aigua i estic agust parlant de la vida pues ho faré i si em ve de gust un sopar amb més gent... Però casualment lo que em venia de gust allavons és intimisme, interioritat, petit comitè, treball intern, parlar de la vida, parlar de l'amor, conèixer

vides d'altres persones, conèixer patiments... ja no em venia gens de gust, anem aquí, anem allà, viatgem o anem a sopar a tal lloc, ui!  
(S29)

La tinença dels fills és també un factor recurrent, però no d'inici. És a dir, que sembla ser un factor més potent en la mesura que hom és conscient de que passa el temps i es perd etapes importants en la vida dels seus fills o filles. De vegades, la conscienciació exigeix temps, fins al punt de que pot arribar quan alguns dels fills/es ja s'han fet grans. El relat del subjecte 16, en aquest sentit, recorda poderosament als mites fundacionals sobre el *downshifting*, que atribueixen el moviment a l'entrada en crisi d'executius i *brokers* reputats de grans empreses americanes, quan se n'adonaven de que no havien vist créixer els seus fills i això els portava a una crisi existencial. Adonar-se de les mancances en el temps no dedicat a altres persones del teu cercle íntim i afectiu, a més, té un efecte de correlació amb adonar-se que els propis temps per a si no han estat prou considerats.

“Va ser després ja al tenir els fills que... no tant per anar estresada que sí que vas, sino perquè volia estar amb el nens i llavors això ja sí que era més... O sea, que el canvi no va ser tampoc perquè estigués fatal a la l'escuela sino que si he tingut els nens vull estar més hores. I llavors vaig demanar reducció de jornada, la meva primera idea era aquesta.”  
(S2)

“Jo sempre faig la mateixa broma i ho faig servir molt amb els meus clients, quan els hi explico com he crea l'empresa on sóc, és... jo sempre els hi dic: mira, jo fa onze anys vaig tenir la tercera nena. (...) I és quan em vaig donar compte que els altres dos no els coneixia. Saps la quantitat de gent que s'identifica quan dius aquesta afirmació? Directius de moltes empreses... (...) I llavors dius: i què foto? Què estic fotent amb la meva vida?”  
(S16)

Els subjectes 15 i 25 ens parlen, ara, d'esdeveniments excepcionals en les seves vides, però que no necessàriament han de suposar crisis personals. No és, per exemple, el cas del subjecte 15, en parlar simplement de l'aturada que en el seu ritme de vida propicia l'haver de fer el servei militar, i que té com a efecte únicament el proveir-lo d'un temps addicional per a pensar que fins aquell moment no havia tingut mai abans, des que començà a treballar; en canvi, en la subjecte 25, el que és determinant és una crisi de parella, cal entendre que emocionalment intensa, pel fet de fer-li replantejar tot. Fent-ne abstracció, el que semblen destil·lar aquestes experiències, més enllà del fet en si, és el potencial del temps per a la reflexió. La clau està, doncs, en la tinença d'un temps relativament extens de reflexió i introspecció personal (la carència habitual del qual va saber copsar molt

agudament la subjecte 12), en què de bell nou ens trobem amb les preguntes sobre la pròpia vida i el propi ésser, més que no els esdeveniments que el puguin haver desencadenats, els quals com veiem poden ser més o menys significatius, en la vida de les persones implicades.

“Bueno, hi ha un moment, un gir per mi copernicà. Quan jo acabo la carrera faig el servei militar a Madrid. Sóc l’últim que haig de fer els dotze mesos sencers, l’última promoció, després passen a nou i després ja s’elimina. I aquest any d’aturar... fins aquell moment jo era no només mentalitat de treballador *full time*, sino mentalitat d’escalar en la jerarquia corporativa. De pujar d’estatus i de ingressos. Aquell parón junt amb els dos viatges que van venir en els anys posteriors a mi em van fer reflexionar. Jo crec que la llavor de canviar la meva concepció del treball neix allà.”  
(S15)

“Una de les coses que sí recordo és que estava molt estressada perquè no tenia temps de pensar. És que només vaig a treballar i treballo i després estic aquí i estudio i faig feina i... i dic: no tinc temps de parar i pensar.”  
(S12)

un cop vaig decidir deixar la parella ja vaig veure que si no m’omplia la feina abans ara m’omplia menys. Dins de la meva estructura familiar quadrava bastant bé, la feina... una feineta, un bon horari, visc a Sitges, agafo el tren, m’espera el meu noi... tot correcte. Quan deixo això veig que lo demás no s’aguanta per enlloc. Com deia abans, lo més important per mi era una relació amb la persona, si això ho vaig acabar, la feina no m’importava gens. Tampoc era una súper-feina, estava bé, vull dir, jo tinc companys que han continuat allà i s’han comprat un piset amb els estalvis i pagant i tal... però jo tenia un esperit com molt més lliure, tenia una inquietud de viatjar, de conèixer món i que si seguia per aquest camí no ho tindria. De fet va ser per això que vaig quebrar-ho tot.  
(S25)

Fruit d’aquests moments de reflexió, o bé d’una projecció de vida anterior, o d’un canvi que et fa pensar en una altra direcció, hi ha subjectes d’estudi que van dur a terme un procés intermedi de càlcul racional de les estratègies a seguir per tal d’assolir allò que volien. Es donen casos de planificació racional dirigida a proveir-se de les condicions objectives que li permetin donar el salt al *downshifting*. Un dels casos més extrems és el de José Castelló, llicenciat en Enginyeria Industrial i MBA per Esade<sup>288</sup>, que va planificar un període vital de dedicació intensiva a diversos treballs (arreu del món) per tal d’assolir la seva fita –que diu haver complert– de jubilar-se als 38 anys. Ara, que en té 42, es dedica a gaudir del seu temps de lleure i ha escrit un llibre explicant el seu model<sup>289</sup>. Sense una

---

<sup>288</sup> Malauradament, no m’ha estat possible entrevistar-lo, però com a subjecte d’estudi és d’allò més interessant.

<sup>289</sup> Castelló, J. (2013): ¡Vive sin trabajar! Barcelona, Alienta Editorial.

planificació de tanta envergadura, però, alguns dels nostres subjectes d'estudi sí van tenir en compte aquest càlcul per tal de pilotar una transició amb una major seguretat i amb bones condicions de viabilitat.

“Jo pensava com volia que fos la meua vida, no? i sempre era treballar... tenir les tardes lliures i tot això... I quan vaig començar a buscar feina, vaig fer una llista de lo que jo volia i... una de les prioritats era treballar fins a les tres i fins que no vaig trobar això no vaig parar.”

(S6)

“En el moment en que es donen les circumstàncies no cal reflexió per mi. La decisió la prenc amb tota naturalitat. Amb tota naturalitat començo a dir que no a classes o a deixar classes. (...) Es donen les circumstàncies jo crec de seguretat econòmica i de seguretat personal, de que potser jo sento de que ja tinc... he trobat algo que sé que és lo que vull fer. Si m'hagués passat això... no sé, als vint-i-cinc, vint-i-sis, encara no tenia una sensació de direcció, d'orientació... no sé què hagués passat. Però aquí, això jo crec que m'ajuda molt a prendre aquesta decisió.”

(S15)

“Hice un listado de todos mis gastos, todos, todos, de todos los gastos que tenía al mes... ¿Sabes? Antes de meterme de cabeza todo... para ver un poco... Y vi que con el sueldo este yo podía perfectamente. No había problema, entonces pues digo: -Pues entonces es que no hay nada que me frene a intentarlo.”

(S4)

Per contra, hi ha casos on la planificació no ha existit, sinó que s'han trobat amb situacions puntuals que els han permès descobrir què era el que feia que se sentissin bé. És el cas de les subjectes (transicionals) 5 i 9, però també el dels subjectes no transicionals 1 i 10, que tot i tenir clar quin volien que fos el seu estil de vida, van poder-lo dur a terme en trobar ocupacions que podien desenvolupar sense fer els horaris estàndard habituals. En canvi, en la subjecte 5 sembla ser la consciència de desincronització dels seus temps envers els del seu entorn qui la porta a recapacitar. En la subjecte 9 és més directe, el procés, ja que senzillament es troba, en un país estranger i com a conseqüència d'un viatge personal, la possibilitat de treballar en unes condicions que fan que s'adoni de què és el que vol.

“Vaig començar a jugar a pàdel (...) i va haver un moment que també vaig pensar: bueno, pues m'ho passo bé, em relaciono amb altra gent, no faig de mama, també faig altres coses... però clar, jugaven en unes hores que jo tampoc podia jugar, perquè jo sempre estava... llavors quan jo estava disponible que era a partir... si a les set plegava i arribava a quarts de vuit llavors jo podia jugar a les vuit, i era: o nenes o pàdel. I a més a més les altres mames, com que ja havien jugat, ja estaven per les seves criatures, amb lo qual tampoc tenia això, saps?”

(S5)

“...comencé a trabajar con ellos de forma parcial sin contrato firmado y resultó que lo me pagaban por trabajar tres horas al día de lunes a viernes me cubría el gasto de todo el mes en India. Entonces lo ahorros, el dinero que yo me había llevado empezó a quedar en el banco porque yo cada mes percibía un salario que me pagaba todos los gastos, y yo dije: -¡Esto era! Y trabajaba tres horas al día!”

(S9)

Tot sovint, es donen alguna cosa així com epifanies, moments clau en què tot eclosiona i que el subjecte percep en clau més o menys dramàtica. En alguns casos, són moments que certament provenen de fets tràgics, com quan un dels subjectes d'estudi ens relata el seu intent de suïcidi. En d'altres casos, la contemplació d'una escena colpidora amb les filles (per extensió, podria tractar-se de qualsevol persona de l'entorn afectiu), o fins i tot el repensar críticament una de les pròpies reflexions, fa que hom tingui aquest efecte de “caiguda del vel”, en paraules del subjecte 8, i aleshores ja tot canvia i s'engega un procés que no té deturador.

“...tuve un montón de sueños agobiantes (...) Me acuerdo de uno que era... subir las escaleras del despacho donde estaba trabajando, pero que iba cargada con un montón de trastos y entonces me costaba un trabajo subir hasta arriba y llegar al despacho... y luego era como que no me dejaban salir y no podía... que había tanto mogollón de gente en la puerta que no me dejaban salir. Era una sensación así de agobio, era realmente la sensación que tenía... y entonces yo creo que me lo empecé a plantear en serio.”

(S14)

“La pressió que tenia a la feina havia arribat un punt que no m'agradava i... va ser una mica això que et comentava ara mateix: recordant aquesta conversa vaig dir: però que vol dir que no em puc... que m'haig d'esperar que em facin fora? No puc prendre jo una decisió? I en el moment que vaig dir això va ser com si totes les peces, que no sabia dir-te ni quines peces ni com, però que encaixés tot, i vaig dir: -Pues ho deixo, ho deixo i ja està, simplement ho deixo.”

(S10)

“...llavors jo anava amb el telèfon així a la orella... treia una nena, l'embolicava, la secava... clar, això era de molt petites fins una mica més grandetes. I jo ja directament me'n anava i començava a fer el sopar. El seu pare, depén de l'època, podia arribar més tard a l'hora de sopar o així i jo aquelles hores era les que em dedicava jo amb elles. Fins el dia que em vaig adonar un dia que les meves filles jugaven a “que era jo”, llavors feien veure que parlaven per telèfono i deien els noms exactes de les persones amb qui jo treballava... i aquell dia em vaig quedar de pasta de boniato, aquell dia vaig pensar: hi ha algo que no estàs fent bé.”

(S5)

“Hi va haver un moment molt clau que jo em recordo que vaig dir: ya se acabó, ja no puc més... Què puc fer? No em puc fotre un tiro perquè clar... o sigui, la meva dona com...: aquest tio s'ha fotut un tiro... I me'n recordo que vaig dir: doncs ara arribaré i aniré a la galeria, tenim unes finestres molt grans, me les ficaré a netejar i si caic, pues

bueno ha caigut, és un accident, tothom plorarà molt, però ningú sabrà lo que ha passat. I aquell dia justament la meva dona havia netejat aquells vidres... sembla una imbecilitat... (...) I això per dir-ho d'alguna manera em va dir que: tio, què fas? Què estàs fent? T'estimes a la teva dona, t'estimes a ta mare, t'estimes als teus sogres, t'estimes a ton germà, t'estimes a ta germana, sí, què fas? Fa quatre dies estaves aquí amb la teva dona, que és lo que més t'estimes del món, que ha superat aquesta operació, que n'ha superat una altra, que has estat amb ella, que tal que qual... I aquí és quan va començar aquesta conversa del canviar, algo hem de canviar.”  
(S20)

“Arriba un moment que cau... o al menys a mi em cau com el vel... saps com Matrix? Que de cop i volta veus el codi, pues de cop i volta cau com un vel que dius: què és tot això? Què és aquesta societat? Què és això de que per poguer prendre'm aquest vas d'aigua i per poder viure aquí he d'estar vuit, deu hores cada dia sentat davant d'un ordinador o ple de reunions. Qui em diu això? Qui té dret, no? a dir-me això?”  
(S8)

### 12.1.2. Factors d'entorn: influències i fets externs

Una de les potencialitats del *downshifting*, en la mesura en què es vagi estenent, el seu creixement per efecte contagi. En bona part dels nostres subjectes d'estudi el percebre, sovint de forma casual o no deliberada, que hi ha persones que viuen d'una altra manera i que semblen ser felices, va suposar un canvi intern. Probablement no immediat, però sí com un toc d'alerta interior i una certa obertura mental, com si fos una primera escletxa que augurava la ruptura del “món donat per descomptat”. El problema de l'imperatiu institucional, tal i com ens l'explicà Arnold Gehlen, és que tanca les opcions que no estan estrictament dins de la construcció social que es fa de la “normalitat”<sup>290</sup>. L'inicial *shock* cultural que sol suposar veure algú que actua al marge d'aquesta normalitat, i que se n'en surt –i potser millor que un/a mateix/a– té un immens poder per obrir la ment. És curiós observar com alguns dels subjectes van conèixer persones diferents amb estils de vida diferents, en altres països o contextos. En uns casos, perquè el canvi de país era tan radical que suposava un canvi important de cultura (com és el cas d'un viatge a l'Índia, cas dels subjectes 9 i 25); en d'altres, perquè el canvi d'entorn –tot i no sortir d'un país de cultura occidental– venia donat per posar-se en contacte amb móns alternatius.

“potser la persona que més m'ha influenciat per ser com sóc és un dels meus germans, que ell sempre... des de ben petit m'ha donat oportunitats per conèixer altres formes de

---

<sup>290</sup> Gehlen, A. (1987) [1944]: *El hombre: su naturaleza y su lugar en el mundo*. Salamanca, Ediciones Sígueme.

fer, m'ha portat sempre de viatge, m'ha fet no quedar-me tancat de ment, no? I veure que tothom és igual. No sé, que m'ha fet una base que després en l'entorn que jo m'he anat movent ha fet que acabi sent això...”

(S19)

“això ho vas gestant, no? de mica en mica. I et comença a atraure gent rara, aquell que diu... no sé, el *hippie* que no treballa... i com ho fot aquest tio per no treballar? O veus el no sé què... t'enteres d'un tio que s'ha jubilat als quaranta<sup>291</sup>... i aquest tio com s'ha jubilat als quaranta? Vull dir, comença a haver-hi... Hi ha gent que pot fer coses sense tenir aquesta dependència de estar dintre del cercle aquest de hámster.”

(S8)

“Sempre ho havia pensat, però no... Sempre pensava: -Jo treballo i dormo. Jo vull treballar per viure, no viure per treballar. I a Londres va canviar meva la mentalitat de tot (...) Allà vaig conèixer gent amb un altre pensament, vaig llegir molt i diguem-ne que... tota la meva programació mental me la vaig... va desaparèixer i en vaig crear-ne una nova.”

(S6)

Sis mesos sí. Preciosos, al·lucinants... o sigui el millor viatge que he fet i bueno... tot, tot... Lo que vaig conèixer, el que vaig fer... Vaig treballar amb nens com a voluntària al carrer, vaig estudiar ioga, vaig conèixer gent que viatjava per tot el món i vaig veure que es podia viure d'una altra manera, no? (...) Hi havia molta gent que vivia viatjant pràcticament, no? i que buscava la vida, com es diu... pues treballant aquí, treballant allà... però que no estaven lligats a una estructura de treballar en un lloc fixe i un horari, dilluns, divendres, de tal a tal a tal... i que es podia fer. (...) Mai he sigut tan feliç com era aquells mesos a la Índia. (...) Jo tinc amics que vaig conèixer a la Índia l'any 2001 i encara m'envien... bueno ara ja tenen whatsapp i tal, i encara estan per ahí, viatjant i treballant... i els has de veure que sembla que no han passat el anys per ells... que si yoga aquí, yoga allà, que si ahora voy a un curso en Mejico. Y digo: -Però com s'ho han muntat? Amb molta barra i estic convençuda que creient molt en ells mateixos, no? A mi m'encanta aquesta creença perquè sempre m'han educat una mica en la por, en la seguretat, en la... no la família, la societat.”

(S25)

“me conecté con gente que... a ver, gente que vivía de la profesión del yoga, gente que eran ingenieros agrónomos pero que se estaban dedicando en aquel momento ya al cultivo ecológico... ya con una orientación más por lo orgánico... que a lo mejor no ganaban tanto dinero pero que distribuían su tiempo como lo querían y en función de sus convicciones.”

(S9)

Un aspecte que crida l'atenció, en l'estudi qualitatiu que hem dut a terme, és el de la influència i efecte contagi que exerceixen les parelles. Dels vint-i-cinc subjectes d'estudi finalment considerats com a idonis, tenim sis que corresponen a tres parelles de *downshifters*. En dos d'aquests casos, hi ha un membre de la parella que és *downshifter* no transicional, però amb el temps la parella també fa *downshifting*. En l'altre cas, ambdós

---

<sup>291</sup> Molt probablement, el subjecte 8 va llegir l'entrevista que li va fer Víctor Amela a José Castelló, en “La Contra” de *La Vanguardia* del 2 d'octubre de 2013.

membres coincideixen en una fase de la seva vida en que en paral·lel evolucionen cap al *downshifting*, i en aquest cas trobar algú que es troba fent una transició en la mateixa direcció que tu els resulta reforçador. Un setè subjecte fa ell *downshifting*, i també provoca un canvi d'estil de vida en la seva dona, que també ha estat entrevistada però no s'ha considerat idònia perquè la motivació no és guanyar temps de lleure per a si, encara que sí té a veure amb l'equilibri de temps familiars. Finalment, un vuitè subjecte d'estudi es va atrevir a fer *downshifting* instat per la parella, que havia fet un canvi a un estil de vida alternatiu, tot i no ser *downshifter*, i que l'encoratja a fer-ho.

“també el tenir [*la seva parella*] a casa ajudava. Clar, a mi em feia com certa enveja veure que ell... Jo prefereixo estar a casa amb ell que estar-me al cole tot el dia. Llavors vaig pensar que amb mitja jornada...”  
(S2)

“Quan per exemple la meua parella, també veus que ella amb divuit anys se'n va anar de Barcelona i se'n va anar a viure a la muntanya, i té un projecte propi i que... bueno, viu com pot però feliça, pues dius: -Pues escolta... fem-ho, no?”  
(S19)

“Jo treballava moltes hores quan estava a la televisió, però va ser conèixer el German [*la parella*] i veure l'estil de vida que portava ell, i va ser com: -Ostres! un dimarts o un dijous te'n vas al cine a veure una pel·lícula en versió original? Això com pot ser? A partir de les dues estàs a casa menjant pipes i llegint? Va ser com... bueno, és bastant sorprenent. No coneixia ningú així. (...) I va ser com: -Ostres! està molt bé. I coneixent-lo... i la manera com ell ho vivia, de dir: -Òstia, és que la vida no és només treballar, és que bla, bla,bla... Tot això, vulguis que no, se t'encomana. (...) Lo que està clar és el recolzament o la directriu que ha portat ell. Si estigués amb una persona que treballés tot el dia pues segurament ni m'ho hagués plantejat això.”  
(S11)

Hi ha efectes curiosos, com l'efecte contagi que té el subjecte 10 en el subjecte 11, però que quan el subjecte 10 comença a tenir dubtes que el frenen a actuar en conseqüència amb la seva decisió, rebre el suport i l'empenta de la subjecte 11 –que encara no havia fet el seu procés particular– es torna decisiu per a tirar endavant el seu projecte personal. El mateix passa amb el subjecte 19, al qual la seva parella convenç definitivament de donar el pas. Pel que sembla, més fort encara que l'efecte contagi de l'exemple de la parella, és el ple recolzament d'aquesta quan a hom se li desapareixen els dubtes i les resistències al canvi. En aquests casos, el suport decidit per part de la parella sembla propiciar un estat de seguretat en l'altre membre que fa el canvi irreversible, i que alhora uneix encara més el projecte en comú de tots dos.



“...perquè jo sóc molt, molt, molt cerebral, llavors... perdre aquesta autonomia que et dona els diners de tindre una nòmina a perdre-la et fa tindre por, i a part jo no tinc un coixí per dir: vale, mira pues, puc està dos anys sense fer res i tal. No jo no tinc aquesta opció, jo no tinc un patrimoni per dir: tiro del patrimoni. Llavors et fa ser molt dir: jo necessito per menjar, per tant, vale puc estar un temps, però això ha de començar a funcionar. Llavors si comences a donar-li molt a coco t'atures, llavors arriba un moment pues que la parella que ella sí que és molt més llençada que jo pues et diu: va, vinga va, provem-ho i ja està.”  
(S19)

“I [la seva parella], en aquest sentit ha sigut impecable, impecable. Al contrari, o sigui, en algun moment quan jo vaig prendre la decisió de que volia deixar la feina (...) va haver algun moment que vaig pensar: -Estem fent una bogeria... tiro enrera, perquè a més encara no ho havia dit a la feina... i ella em va fer tota una teràpia [riu], conforme que no, que això ja no tenia volta enrera i que tenia que tirar-ho endavant passés el que passés. En aquest sentit sí, sí, un recolzament absolut.”  
(S10)

Val a dir que en algun la grisor percebuda en les persones de l'entorn proper s'ha pogut erigir en un antiexemple reforçador de la decisió, com ha estat el cas que ens explica el subjecte 9.

“Ver, bueno, esto, mi familia, todo el mundo, metido en la misma rutina de ir al trabajo, de llegar a fin de mes, de que no llegaban con el dinero, de las deudas, de esto, de tener que trabajar aunque no les gustara... ¿no? Mucha frustración notaba alrededor mío, y siempre el punto de la frustración era: -Tengo que ir a trabajar. Y por lo general cuando preguntaba: -¿Pero lo que haces te gusta? -No bueno, pero el salario está bien, -Bueno, pero es el único trabajo que tengo, -Bueno, pero es que ahora no hay otro trabajo, ¿qué voy a hacer?, -Son muy pocas las personas en el mundo que trabajan de lo que les gusta. Esa era la respuesta de siempre.”  
(S9)

En darrer terme, apareix el tema de l'espiritualitat. Serà recurrent en bona part dels nostres subjectes d'estudi. Dels vint-i-cinc subjectes considerats com a idonis/es per a la recerca, en deu d'ells i elles la qüestió espiritual té una influència important en el seu estil de vida. En set, vinculant-se decisivament al procés de transició. És a dir, que el gir espiritual en les seves vides coincideix amb el *downshifting*. En aquests casos, ambdós fenòmens es retroalimenten positivament. En els altres tres casos, el gir espiritual va venir després del *downshifting* i sense tenir-ne relació de contigüïtat, per bé que en tots els casos ha tingut un efecte reforçador sobre el mateix, i en un cas concret fins i tot ha servit per modular i reorientar les directrius de l'estil de vida *downshifter*.

“a mi sempre m'atragut molt tot el sistema de vida dels... monàstic, però no monàstic en el sentit dels capellans si no el que fan per exemple els budistes... (...) Els lames, tot

aquest rollito zen de viure sense res, tot molt simple. I sempre sí que he tingut una cosa de: -Aquesta gent com s'ho fa? Com pot un tio viure sense res, mig despullat i això? Això sempre m'ha... Com s'ho manega aquesta persona? (...) Des de sempre m'ha fascinat molt tot el món oriental. (...) Tai-txi, llegir molts llibres de filosofia oriental. (...) Jo crec que això fa que sempre en el fons hi havia algo com de rebel, no?... hi havia una coseta a sota que em grinyolava...”

(S8)

“...continué con la misma rutina laboral, pero ahí es cuando yo comienzo por recomendaciones médicas a practicar yoga. Entonces ahí hay como un primer punto de inflexión. Yo continuaba con la misma vida laboral pero empezaba a conectarme con otras cosas. (...) Sin duda alguna el yoga me influyó muchísimo en hacer todo un cambio de mentalidad. Y a partir de ahí ya me empecé a plantear seriamente que bueno, que tenía que hacer algo. (...) Básicamente lo hablé con mi maestro de yoga. (...) Me dijo una cosa muy cierta, me dijo: -¿A qué le tienes miedo si no sabes lo que va a pasar? Le dije: -Bueno pero es que yo ahora lo estoy dejando todo. (...) Y le digo: - Cuando yo vuelva... (...) ¿qué va a ser? Y él dijo: -Y no sabes lo que va a ser si no te vas. Mira, tú te vas, que cuando vuelvas ya habrá tiempo de ver qué pasa. Dice: -Si nadie sabe lo que va a pasar, ahora te vas después de hablar conmigo, te pisa un coche, te mueres y ni siquiera te vas a la India, es que no lo sabes. Dice: -No tienes que tener miedo, lo que tenga que ser será. Y yo dije: -Pues sí, mira, lo que sea que ser será. Y me fui.”

(S9)

“I dic: no, no tinc pebrots, segueixo buscant feina, no tinc pebrots, jo sol no puc treballar... Però jo ja estava fent un canvi... molt raro, que és un canvi energètic (...) La vida no és només una recta racional, sinó que és energètica també, hi ha altres coses que intervenen, ja pots ficar la religió, pots ficar el que vulguis aquí, està tot molt barrejat. Llavors, bueno, havia fet aquest canvi, llavors vaig conèixer una dona que estava en aquest rollo i em va donar la força amb unes homeopaties o jo m'ho vaig creure i vaig tenir la suficient equilibri de dir: va, em monto jo. I des de llavors estic ara vivint d'això.”

(S16)

“Hace seis años que voy a ese centro de meditación y trabajamos... bueno, los temas que trabajamos hablan mucho de no planificar, vivir el día a día, confianza un poco en la vida, pero no quiere decir que no voy a hacer nada. Entonces lo que yo no podía hacer antes porque pensaba que tenía que hacer un plan de cinco años para poder hacer esta transición y hasta que no tuviera todo muy claro no podría hacer esta transición. Y por haber hecho este trabajo, digamos, con el centro de meditación, veía claro que no hacía falta todo arreglado para hacer la transición y hay una parte de mí de confianza en la vida que tenía que hacer. Y confiar, yo creo que era un poco de confiar de que vas haciendo y que la vida va a traerte lo que necesitas.”

(S24)

“Vaig intentar pel meu compte documentar-me ràpid abans de que em tractessin els metges (...) Jo no sé perquè pensava que hi havia d'haver algo interior, i a través de filòsofs clàssics, el Deepak Chopra, l'Antoni de Melo... saps? Vaig començar a... a llegir, a documentar-me, a intentar conèixer l'enfermetat, a intentar-me avançar. I cada cop que feia això, perquè jo ho feia com a arma defensiva (...) Alhora van haver-hi coses que em van despertar una miqueta. I deia: -Cony. Començaven a parlar de vida interior o de la connexió cel·lular... o neuronal... o de què fem en aquesta vida. (...) Quan tenia una mica de temps me n'anava a fer cursos amb aquell jesuïta budista que importava filosofia oriental, que això per mi va ser molt sa, eh? Quan em deia: -Escolta,

els budistes diuen que la vida no és un problema a resoldre sino un misteri a viure. I això que ho havia llegit i que em semblava molt maco, ara sí que sé lo que és, ara sí que m'atreveixo a... A més et diré una cosa, quan analitzava... (...) Aquests quatre o cinc moments importants que un podria dir de la vida de cada un que en un noranta per cent s'assemblarien tots tenen una característica comú, sí, no n'hi ha cap de planificable, no n'hi ha cap de previsible. Ens passem la vida planificant, ordenant, muntant, buscant recursos, pensant qui vull ser quan sigui gran i com vull ser, i resulta que lo important et ve d'un dia per un altre sense que puguis intervenir perquè... (...) El dia que caus malalt no ho saps, el dia que et creues amb una persona clau que t'hi passaràs mitja vida amb aquesta persona i compartiràs amor no ho saps, el dia que entraràs en una professió que et farà canviar el rumb de la teva vida tampoc ho saps. Si lo important és implanificable... cony, deixem de rumiar tant, visquem el moment, intercanviem-nos bones sensacions i acceptem lo que ve, lo bo i lo dolent.”  
(S29)

Com veiem, la manera com l'espiritualitat arriba a la vida dels subjectes d'estudis és molt variada. Sí sembla que en un moment donat, i potser a causa de la situació de crisi existencial que viuen, es mostren més receptius. Però hi ha casos on l'interès per determinades filosofies o religions ve de lluny, mentre que en d'altres casos el contacte es produeix gairebé de manera casual mitjançant la pràctica de tècniques de relaxació, en tenir contacte amb la lògica espiritual que és subjacent a aquestes. En algun altre cas, es produeixen contactes amb persones clau, com poden ser terapeutes alternatius, o mestres espirituals. Crida l'atenció que gairebé mai sembla respondre a una cerca directa, però en canvi sí es produeix una aproximació del subjecte, per bé que de forma indirecta. Només en un cas, i arran d'una malaltia, el subjecte recorda alguna xerrada a la que havia anat i comença a descabdellar del fil fins a proveir-se de lectures en la línia de l'espiritual que finalment troba.

També crida l'atenció que el tipus de doctrina que fonamenta el gir espiritual dels subjectes d'estudi no forma en cap cas part de les tradicions religioses occidentals, sinó que s'inscriu en l'òrbita de les tradicions de fe i de pensament orientals. La focalització d'aquestes tradicions en eines de millora interior per a l'individu, i la seva menor incidència en el deure i en pràctiques col·lectivistes, semblen afavorir la receptivitat d'uns subjectes imbuïts de l'individualisme egocentrat contemporani<sup>292</sup>, que transcendeixen en certa manera el moralisme religiós i manifesten orientacions en certa manera postmoralistes<sup>293</sup> (per bé que no desprovistes d'ètica personal), i que en realitat cerquen més una sanació interior o respostes als neguits personals, que no l'adscripció a sistemes normatius.

---

<sup>292</sup> Beck, U. (2002): *La individualización*. Barcelona, Paidós.

<sup>293</sup> Lipovetsky, G. (1994): *El crepúsculo del deber*. Barcelona, Anagrama.

En realitat, en la majoria dels subjectes d'estudi es donen diversos dels fets autobiogràfics i personals o de les influències externes que hem tingut ocasió de constatar. El *downshifting* sembla tenir-ho més fàcil per emergir si és producte d'una sinèrgia d'estímuls alternatius en uns subjectes exhaustos de societat de rendiment, i que atravessen una profunda crisi personal i existencial, a la recerca d'un sentit de la vida que doni resposta a les seves inquietuds personals i que mitigui la sensació d'estar perduts en un món absurd. Quan creguin trobar allò que cercaven, i en la mesura que els factors externs i interns vencen les darreres resistències al canvi, és quan adquireixen conviccions fermes sobre la necessitat de fer *downshifting* amb les seves vides. En aquest context, cobrarà singular importància el sentir-se acompanyat i recolzat, ja sigui de persones concretes del teu voltant, ja sigui d'institucions o de tradicions de fe o de pensament sòlides.

## **12.2. La transició al nou estil de vida**

En el procés de transició, cobren importància aspectes relatius als condicionants que permeten fer el *downshifting* o que el frenen, d'una banda, així com també a les reaccions de l'entorn més o menys proper, i com afecten aquestes a les persones que pretenen fer el canvi d'estil de vida. Són precisament aquests dos blocs de continguts, els que es treballen en els següents dos epígrafs, els quals quedaran complementats per un tercer epígraf en el que es parla dels inicis transicionals del *downshifting*.

### **12.2.1. Condicionants del *downshifting***

Tot i que entre els nostres subjectes d'estudi tenim casos de *downshifting* extrem, resulta evident que aquest no es pot dur a terme si no s'acompleixen certes condicions de possibilitat que ho facin viable. En la major part dels casos, en el moment de fer la transició, es compta amb uns estalvis o un patrimoni preexistent que poden fer de matalàs, en el procés. A l'hora de la veritat, però, només en casos puntuals s'ha fet ús d'aquests

estalvis de manera que hagin minvat sensiblement o s'hagin exhaurit. En la majoria dels casos, els estalvis proporcionen una seguretat d'inici, però el canvi d'estil de vida es procura planificar com a autosuficient, per la qual cosa cal alterar els hàbits de consum, com veurem en el capítol corresponent.

“tenint la casa sempre m’he sentit molt segura, no? clar, és un... et permet jugar amb això; perquè passats uns anys el meu pare ja em va dir: -escolta, doncs fem una cosa, fem una donació en vida, la pagues tu, pagues l’impost que sigui i ja te la quedes tu, la casa. Amb lo qual jo ja tenia una casa en propietat. I... bueno, una altra cosa que no t’he dit i que jo crec que té un paper molt important és que mor el meu pare el 2001, aleshores jo rebo una herència. (...) No és que fos una gran cosa, però ja era uns diners extres que jo ja tenia... (...) Però ja estava una miqueta més tranquil·la, perquè ja teníem allò.”

(S28)

“Tenim uns estalvis que són per això, no? per si ens passa algo, pues jo intentaré no treballar més de lo que vull i aviam que passa. I vam veure que el que passava és que no tocàvem els estalvis, que no calia, amb lo qual ens vam relaxar i vam dir: -Pues ya está.”

(S2)

En qualsevol cas, el *downshifting* és una estratègia d'ajustament personal de les necessitats per a viure envers la quantitat de temps de treball productiu necessari per a abastir-les. Cap dels subjectes d'estudi es planteja viure sense treballar, a no ser que un gir radical dels esdeveniments li permetés fer-ho. Generalment, les estratègies contemplen la realització de jornades tolerables amb el nou estil de vida, o bé estratègies conjuntes en el cas de les parelles. Altres factors que ajuden, evidentment, són el rendiment econòmic que s'extreu per hora treballada, el no tenir fills i per tant poder reduir les necessitats de la llar, i també el gaudir d'alguna condició avantatjosa pel que fa a les condicions de vida.

“la suerte fue que en el campo de la arquitectura técnica se ganaba bastante dinero, moviéndome yo en los, digamos, las capas bajas de trabajo de este mundo ya ganaba lo suficiente para mis necesidades, que además eran bajas.”

(S1)

“si no hagués la meva dona que té uns ingressos fixes... pues això, aquesta decisió hagués... impossible o diria. Hagués seguit igual que ella, fent el mateix.”

(S16)

“és que clar, jo no tinc un fill que... Penso que hi ha unes condicions que potser jo sóc jo, vull dir si em perdo la feina ja em buscaré la vida. Home segurament pensaria diferent si tingués una cria que alimentar, no? Clar, jo sóc una persona sola, això també et dóna aquesta llibertat.”

(S25)

“els amos d’aquesta casa són uns amics meus que viuen a l’estranger que tenim un pacte boníssim que quan venen, venen a casa seva i a canvi jo pago un lloger molt ajustat, bàsicament és el preu d’una habitació per un pis. Vull dir, perquè a mi la vida m’ha ajudat en aquest aspecte, sino potser hauria de treballar més per poder viure com m’agrada perquè clar... és que és un equilibri entre com t’agrada viure i què necessites guanyar per viure així, no? I sembla que t’obliguen a vegades a treballar més per viure com a un l’agrada.”  
(S25)

Tanmateix, la qüestió dels ingressos pot resultar enganyosa. Quinze dels nostres vint-i-cinc subjectes d’estudi tenien un sou que podríem considerar entre mitjà-alt i alt, abans del *downshifting*. Un cop fet aquest, tots ells han reduït el seu sou, incloent el subjecte no transicional. En molts dels casos, substancialment, ja que en dotze dels quinze casos han passat a cobrar un sou entre mitjà-baix i baix. Deu d’ells, a més, han renunciat a tenir una nòmina, i d’aquests deu només una pensa reincidir en un lloc de treball així, per causa de l’esgotament dels seus estalvis. De fet, dels quinze casos, només aquest cas pensa tornar al circuit laboral que en el seu dia va deixar, tot i que limitant el seu temps de treball així que pugui a no més de trenta hores setmanals.

Més interessant, encara, resulta el cas dels deu subjectes d’estudi amb sous de partida entre mitjans i mitjans-baixos. Perquè tots ells i elles també han reduït els seus ingressos, d’ençà del *downshifting*. La diferència envers el grup anterior és que hi ha molts menys casos que hagin renunciat a tenir una nòmina: només tres, mentre que set han reorientat la seva professió o han reduït temps de treball, però es mantenen en nòmina. A falta de poder fer una extrapolació estadística, la hipòtesi que mantenim és que aquesta distinció és significativa, pel que fa a procurar-se condicions de possibilitat del *downshifting*.

Ara bé, la inseguretats econòmica i la incertesa laboral són els dos factors primordials que constitueixen un fre d’envergadura al procés de *downshifting*. Malgrat tot, tots els subjectes d’estudi han acabat donant el pas, possiblement esperonats per haver arribat a situacions límit. Hi ha ocasions en que la transició ha estat plàcida, per exemple per haver pogut assolir amb una relativa facilitat la reducció de jornada desitjada, mentre que altres cops es posen en marxa estratègies d’autoconvenciment de que la inseguretats és un mal necessari i que no s’allunya tant de la situació contextual d’un món laboral precaritzat. Amb tot, la necessitat de garantir-se unes mínimes condicions materials d’existència es percep per part

de la majoria de *downshifters* com el principal escull a salvar. Curiosament, com tindrem ocasió de veure més endavant, això és dona molt menys (o gens en absolut) en la majoria de subjectes que pertanyen al subgrup de *downshifters* que han fet un gir espiritual. En canvi, en els que podríem anomenar “*downshifters* laics”, sí hi ha aquesta preocupació.

“como que estaba atrapada. Como tenía que seguir porque no me atrevía a irme, lo que te he explicado, irme a otro sitio ¿para qué, para más de lo mismo? Y sin embargo ahora que no me pueden echar [va pactar una reducció de jornada amb la seva empresa] estoy tranquila.”

(S4)

“A lo mejor al principio un miedo a la pobreza, entre comillas, a ver qué pasaba a nivel de ingresos, cómo me organizo ¿no?”

(S30)

“Jo sempre dic que a mi el que més en molesta de tenir pocs calers és que sempre penso molt en el diner i em fa ràbia, de veritat. Estic sempre: dos más dos menos tres más cuatro... I tinc ahí les llibretes plenes de números, semblo la meva àvia, això em fa una mica de ràbia perquè al final els calers els tinc al cap, vull dir, si em sobraran no em preocuparia tant, pero que si en la cuenta me queda esto... En aquest aspecte la veritat és que... em fa una mica de ràbia, no?”

(S25)

“La inseguretat. Però ara la inseguretat és la mateixa, t’autoconvences de que la inseguretat la té tothom, no només el que està com tu fent aquesta feina i d’aquesta manera.”

(S16)

Algunes (poques) de les subjectes d’estudi consideren que el fet de ser dona sol ser un altre factor condicionant, en aquest cas favorable. Curiosament, obvien el fet que normalment les dones perceben un sou més baix, tot i que possiblement s’expliqui perquè cap de les dones que fan aquesta consideració estaven en aquesta situació. De totes maneres, també és significatiu que de les cinc que treuen aquest tema, que cap d’elles parli de diners, i apuntin a altres qüestions, com la major predisposició a fer *downshifting* quan es tenen fills/es, la tolerància social a la reducció de jornada masculina, i la capacitat per a gestionar realitats complexes i tasques múltiples.

“M’ajudat [el fet de ser dona] perquè sóc capaç de fer moltes coses, de gestinar... jo crec que les mares, les dones són grans gestadores, de tot, de temps, de capacitats, d’habilitats, de necessitats... ens escoltem...”

(S5)

“Alguna vez yo he pensado, digo: -¿Si yo fuera un hombre hubiera hecho esto? Igual no lo hubiera hecho. (...) Entonces pienso que un hombre hubiera tenido más

carga de decir: -¿Y este? ¿Sólo trabaja por la mañana? Como más culpabilidad de que los hombres tienen que ser... ganar más dinero, más economía, tienen que hacer pues la jornada... Sí lo he pensado: -Eso está a mi favor, la gente no se meterá tanto. También lo pensaba. (...) Sí, el hecho de que la mujer cuando tienen hijos pues son más flexibles. Lo toman como más... -Bueno, pues mira... Más necesidades de ese tipo. Y un hombre que pida jornada reducida es raro.”

(S4)

“tinc la sensació de que un home pot destinar tota la seva vida a treballar i una dona no. Una dona a de mantenir la casa, ha de fer les coses de casa... i si té fills ja està sentenciada. A no ser que tinguis mentalitat d'home, perquè he tingut jefas que han sigut amb ment d'home i llavors han relegat la figura dels fills i precisament una em va dir l'altre dia que em va contactar: -M'empeneixo d'haver deixat el meu fill, d'haver passat de la meua vida privada de casa meua, i ara el meu fill m'ho està recriminant amb vint-i-pico anys. I em va dir: -Fas bé de dedicar-te més de la teua vida perquè sino t'empenediràs.”

(S26)

Tanmateix, només cinc de les setze subjectes d'estudi s'expressen en aquests termes. Tot i que val a dir, també, que de les setze dones entrevistades, només sis tenen fills/es (i d'aquestes dues consideren que això és un factor diferencial, per bé que altres dues tenen parelles força simètriques, mentre que les quatre restant reproduïxen l'esquema tradicional de parelles on la dona assumeix la doble càrrega i es responsabilitza de la cura dels fills/es de forma asimètrica. Per la seva banda, només una de les deu dones solteres entrevistades com a subjectes d'estudi, té un discurs de diferencialitat entre homes i dones, per la qüestió del judici de l'entorn a un *downshifting* masculí. Ara bé, cal dir que el condicionant dels fills va ser esmentat per les sis mares com un factor reforçador de la decisió de fer *downshifting*, mentre que pel que fa als cinc homes que són pares, esdevé un factor reforçador de la transició *downshifter* únicament en tres dels casos, tot i que en els altres dos subjectes d'estudi el guany de més temps per a estar amb els fills/es s'afegeix als efectes positius que declaren haver trobat en el *downshifting* i el seu nou estil de vida.

### 12.2.2. Les reaccions de l'entorn

Cap dels subjectes estudiats considera que les reaccions de l'entorn hagin estat determinants a l'hora d'evitar el seu *downshifting*, tot i que de vegades han pogut dilatar el temps de reflexió fins a arribar a la decisió final. Tanmateix, la majoria dels i les subjectes d'estudi afirmen que les reaccions de l'entorn al fet causant han estat molt importants per a



ells i elles. No tant les reaccions del cercle d'amistats o de la feina, com sí les reaccions de la família (normalment el pare i la mare), i sobretot de la parella.

La reacció de les amistats és molt variable, com no podia ser d'una altra manera, tot i que també denota tendències diferents en funció de si es tracta de cercles vinculats a la feina o d'amistats de tota la vida o procedents d'altres àmbits. En el primer cas, hi ha més oscil·lació de postures, que van des de l'aprovació, tot i que des d'un cert escepticisme, a la incomprensió i el judici negatiu per pur alineament productivista.

“Bueno, mucha gente me decía: -¡Qué valiente! ¡Oh, que...! Sí, valiente supongo que es la palabra que salió más. Y por un lado me sentí que... no todos, pero algunos me sentí que ojalá pudieran hacer lo mismo también.”  
(S24)

“hubo algunos, los que eran más cercanos a mí, que bien, que me apoyaron mucho, se pusieron muy contentos. Y los que no eran tan allegados a mí, pues el comentario fue que estaba loca, que me iba dejando un puesto en el que tenía ya mucha antigüedad, que me habían dado un ascenso, que ya tenía gente a cargo.”  
(S9)

“Jo crec que els hi fa molta enveja. I com visc jo i com ha viscut el meu marit. O sigui, els hi deies: -Que treballa quatre hores! Que després en feia més si havia anat... Però clar, la gent flipava molt.”  
(S11)

“lo que quizá recuerdo así más es un poco la envidia y aún lo noto la envidia de algunos del trabajo. El ríntintín de alguno: -Qué bien, ya te vas -Ya te vas -Ya te vas -Ah mira, a mí me gustaría ser como tu... no sé cuánto... Entonces yo, claro, como a mí las envidias como son muy malas y no me gustan (...) Entonces yo decía: -Sí bueno, pero con, yo lo exageraba, pero con reducción de sueldo ¡buf! Voy muy apurada de dinero [riu]. Y así ya no me tienen tanta envidia.”  
(S4)

“Sí, bueno clar, dir que deixaves de treballar hores, ets un gandul, no?”  
(S2)

En el cas de les amistats no vinculades a l'entorn de la feina, les postures són sempre més favorables, i els comentaris donen a entendre que hi ha una certa enveja (de vegades sana, i en altres ocasions no tan sana), perquè ells voldrien fer el mateix. Probablement, la percepció no tan del *downshifting*, sinó del bon estat anímic que l'acompanya, és el que provoca aquestes sensacions. Cal entendre que, en tant que subjectes de rendiment, les altres persones també estan sotmeses a les pressions productivistes del model de treball imperant, i segurament moltes d'elles deuen acusar el mateix estrès o les mateixes

derivacions psicossomàtiques que han patit els nostres subjectes d'estudi. Malgrat això, tot sovint l'ancoratge materialista és encara massa fort com perquè s'atreveixin a fer ells també el pas, tot i percebre els efectes positius del mateix. Clar que caldria no menystenir el potencial de ruptura a llarg termini que pot tenir la percepció dels *downshifters*, atès que en bona part dels nostres subjectes d'estudi va tenir també efectes, en el seu moment.

“les meves amistats ho veuen molt bé. (...) Per exemple, avui una amiga meva, ella també té les seves coses i ens trobem a esmorzar. Doncs per mi és molt important poder quedar a esmorzar un dia amb ella, un dia a la setmana. I aquesta llibertat la tinc i els meus amics, clar, també la valoren perquè així la mantenim, ens cuidem. Són amistats molt cuidades, i jo crec que els meus amics de veritat sempre ho han vist i també hi ha una certa enveja, una enveja sana, però... una enveja en el sentit de sorpresa... (...) – Però, com t'ho fas?, diuen; -Reconec que tens molt de valor. Que no és tenir molt de valor, és que així sóc jo. Si a mi em fiques a treballar vuit hores en una fàbrica, jo vaig de cap a una teràpia o a prendre qualsevol cosa perquè estic deprimida.”

(S28)

“la gente se extrañaba... aunque generalmente en positivo siempre... no, generalmente no, siempre en positivo, lo veían como... (...) pues cuando explicabas tu situación laboral siempre lo veían como que... qué suerte tienes. (...) Era una cierta “envidia sana”. Envidia sana que no sé hasta qué punto era tal como ellos lo expresaban porque dudo que ellos quisieran tomar esa decisión. (...) Por un lado, lo expresaban: -me gustaría estar como tú. Es su frase. Pero no lo hacían.”

(S1)

“quan comento que tinc tres mesos a l'any sense cap classe... la reacció... no sé com dir-ho... d'enveja sana.”

(S15)

“A nivel amigos... no, bien, todo el mundo me apoyaba... todo el mundo: -Ay qué guai, ojalá yo pudiera hacer lo mismo, ojalá yo me atreviese... ¿no? y... bien, bien... Un poco como que me miraban como diciendo: -Estás loquísima. Pero bueno...”

(S9)

“Al principi et trobes amb aquesta gent que... com que expliques una mica en què i on estàs i et miren com amb cara de “tio raro”, no? Al cap d'un temps quan... lo típic que expliques que fas i tal, et comencen a veure entre una admiració i una enveja. (...) No sé si sana, però és allò que sents que estàs parlant i et comencen a mirar amb cara de: - M'estàs explicant això per donar-me enveja cabrón? Saps? [riu]. Sí, com si ho estiguessis fent de mentida, no?”

(S8)

“Tothom pensava que estava boja. (...) Amb admiració perquè ho feia, però jo tenia claríssim que ells no ho farien. (...) Consideraven que estava fent una cosa molt arriscada en el pitjor moment. Perquè tots són racionals...”

(S5)

“Els meus amics em coneixen i això els hi quadra i ja està. Algun sí que m’ha dit: - Ostres, jo no m’atreuria a fer-ho, ostres jo no ho faria, però des de la seva perspectiva. Mai ningú m’ha dit: -Ostres, no ho facis això.”

(S12)

“Les doy envidia, porque ven que voy muy por libre, que les gustaría, pero no se atreven. Creo que es cuestión de tener valor de determinar tu vida...”

(S30)

“surt sempre aquesta cosa que surt continuament a tothom que l’hi expliques de: -Què guai, no? quina sort! Com si la gent després et surt amb les seves misèries, no? de: -No m’agrada la meva feina... I tothom diu igual: -Però com...? Però, de què viviu?”

(S2)

A mesura que el cercle d’amistats és més íntim i hi ha més relació, augmenten els judicis favorables. Sobretot, perquè perceben un canvi en positiu en la persona que ha fet el *downshifting*. Es dona la circumstància que quan aquestes amistats més estretes coincideixen amb l’entorn de feina, la reacció es torna molt més positiva i menys escèptica, malgrat la persona marxi de l’empresa a despit de la voluntat d’aquesta. Sembla com si els entorns més íntims i de més tracte siguin més conscients del malestar de la persona afectada, i celebrin que s’hagi decidit a fer la transició –malgrat mai no induir-la a fer-la-. Sobretot quan constaten els efectes positius de la mateixa.

“Les meves amistats estan súper-contentes, vamos, des que treballo molt menys, en aquest sentit.”

(S13)

“Ho reforcen, sí. Em veuen feliç, contenta... Tothom m’ho diu.”

(S7)

“Mucha gente me ve con más... me ven mejor. No sé, me ven con más energía, más alegre... Bueno es lo que me han dicho.”

(S24)

“inclús m’ho deien: -Òstia, sembles un altre. (...) Per dir-ho d’alguna manera tenia temps per tot, llavors els amics sempre ho veien bé.”

(S20)

“Casi tothom em va dir que ja era hora. O sigui, tothom em veia allí. I sobretot els amics pallaresos, que em deien: -Home, ja tocava, no? (...) I els d’aquí, que ho entenien perfectament. Fins i tot un dels meus millors amics que és el meu cap, ell m’ho va dir: - Jo m’alegro moltíssim per tu, és que jo t’hi veig allí, per mi és un problema, no? perquè se’m va un amic, se’m va un molt bon treballador que és com... és la meva mà dreta, però (...) sé que seràs feliç i sé que allí tu... jo t’hi veig. I això va ser general, tothom va dir el mateix”

(S19)

Però determinats cercles d'amistats també reben efectes, del canvi. Hi ha una part de les amistats que conflueixen a partir d'uns estils de vida anteriors, i en la mesura que aquest estil de vida es modifica, i per exemple es redueixen les activitats socials de caire consumista, hi ha cercles que queden despenjats de la nova vida del *downshifter*. O millor dit, és el mateix *downshifter* qui es despenja dels antics cercles d'amistats. No és només una qüestió de no voler assumir les despeses que comportaria seguir el mateix tren de vida –ja veurem més endavant que hi ha una correlació positiva entre ser subjecte de rendiment i el consumisme compulsiu–, sinó que els *downshifters* viuen un procés de desidentificació amb bona part de les seves amistats. De vegades, més traumàticament; altres vegades, amb menys recança. Cal no oblidar que el *downshifting* pressuposa sovint una crisi de valors, i que el contrast de la nova filosofia de vida envers l'anterior sol ser brutal i abismal. La percepció de l'abisme ideològic i axiològic que rere la transició separa al *downshifter* d'alguns dels seus anteriors cercles de relació, acaba allunyant-lo d'aquests, alhora que l'aproxima a d'altres cercles amb qui sintonitza més.

“Aviam, és que jo tenia moltes de relacions socials, quan treballava a l'empresa. Sempre estàvem de sopars, de grups, d'amics, de no sé què... i en això vaig fer una tancada absoluta.”

(S5)

“s'han quedat molts amics pel camí de... perquè clar, jo potser la meva vida... a veure, econòmicament guanyava una mica més abans i hi ha un tipus de gent amb la que no em puc... no és que no la vulgui veure, no em puc permetre veure'ls perquè quan es van a sopar es gasten cinquanta euros que és amb lo que jo omplo la nevera, llavors sempre vaig als cafès que dic, però ja ni tan sols als cafès. Em sap greu perquè és gent que me l'estimo molt però ens hem separat una mica en mentalitat, què feu per vacances, anem a esquiar, jo no he esquiat en la meva vida... estiuejar en els llocs on jo havia estiuejat de nena, però que ara no em puc permetre ni vull anar, prefereixo viatjar, això ens separa. Però bueno, els meus amics són bastant afins a la meva mentalitat.”

(S25)

“Después, quan fas el parón te'n dones compte de que els dos-cents amics es converteixen en tres, no? Perquè no són amics, sinó gent que tens al voltant per lo que fas i tens, no per lo que ets.”

(S8)

“coneixes un altre tipus de gent, al canviar de feina un altre tipus de gent, gent més afí a tu, però com t'apropes més a lo que tu ets, amb lo que tu t'identifiques, pues també d'identifiques amb la gent que t'envolta. Estimo moltíssim les antigues amistats però no les veig tant perquè els seus hàbits realment són de gent que té molts més calers que jo.”

(S25)

Les reaccions de la família, i en especial dels pares i mares, és ambivalent. En tant que entorn íntim de la persona, sovint l'han vist ser infeliç, i això els porta en molts dels casos a donar-li recolzament de cara a la transició. En la mesura que la família és més liberal i menys d'ordre tradicional, es dona més aquest recolzament incondicional, per bé que això no obsta a que no es preocupin per un canvi de tal envergadura.

“La meva mare em diu que ja era hora, em diu: -Ara ja no vas abans? Ara molts cops quan vaig a dinar, que vaig a dinar a casa de la meva mare un cop a la setmana o així: - Ah! així ara ja no vas abans? molt bé, molt bé.”  
(S23)

“La família bé, molt bé, molt contents. Home a veure, molt contents, ma mare no perquè no volia sofrir, però la resta tothom content.”  
(S19)

“Así como antes se preocupaban por mí, me veían cansada, me veían... Ahora están más tranquilos porque ven que estoy mejor.”  
(S4)

“El meu entorn per sort és molt laxe. Potser l'àvia és la que quan vaig deixar Nestlé va dir: -Ai! Nena, vols dir? Però apart d'això no... Sempre, l'altre dia ho pensava, m'han educat molt poc per tenir un objectiu i seguir-lo. (...) Però sí que m'han educat per poder provar tranquil·lament, sense estreses ni del que dirán ni cap pressió familiar, a provar el que vull fer i investigar i experimentar i... i equivocar-me i cagar-la... i si la cago estan allí i ja està i no passa res.”  
(S12)

Clar que la família paterna pertany a una altra generació, on fenòmens com el *downshifting* eren impensables. En aquest sentit, les reaccions, fins i tot en els casos favorables o tolerants al canvi, són sovint de prudència, por i també d'una certa incomprensió, ja que els neguiteja el risc econòmic que perceben en el nou estil de vida. Com en els casos anteriors, només amb el temps i la confirmació de que l'assumpció dels riscos per part del seu fill o filla no deriva en una situació de precarietat o d'infelicitat, acaben per acceptar-ho.

“la primera preocupació, la primera pregunta sempre és la econòmica. Sempre és en plan de: -Si treballes menys cobraràs menys, vols dir? Amb el que t'agrada viatjar, amb el que t'agrada fer coses, amb el que t'agrada...”  
(S13)

“Bueno, pues una mica que què fas, com viuras, per què com és que te'n vas si tens una bona feina, si sempre has tingut una bona feina, tant que has estudiat, tant... no sé, com guanyaràs els cèntims?... què hem de dir ara a la família, [riu] no? tot allò... (...) La meva mare és a la que li costa més, no... El meu pare ho ha acceptat més, veu que estic content, que arribo a final de mes, que no tinc problemes de diners, visc com vull.”  
(S8)

“no ho entenien... Mira, ho han començat a entendre ara. Imagínate, perquè jo crec que ells ara veuen... primer perquè per por, o sea, la sensació de dir: -De què viureu? Dos, perquè a mi des de petita era en plan: -Tu a treballar i a complir, has de ser... si vas a l'escola no fallar mai i no sé què... Quan vaig dir: -Me'n vaig. Van dir: -Els deixaràs? Com si jo fes algo dolent a l'escola. Clar jo els hi deia al revés: -Es que em fan la vida imposible... No! això ets tu, amb lo macos que són i no sé què i lo contenta amb que anaves. Sempre era aquest rollo de: -Però què t'ha passat?”  
(S2)

Les famílies de tall més tradicional i àdhuc autoritari, sobretot quan si es caracteritzen per tenir un baix capital cultural, semblen ser les que més frontalment s'oposen a la transició al *downshifting*, així com a la cultura alternativa que conté. Per a alguns d'ells, que interpreten el *downshifting* com una rendició a la societat del treball, una transició d'aquestes característiques és inaudita. Alguns ho consideren un fracàs, i d'altres simplement una temeritat demencial. En els arguments que empen és fàcil notar el tarannà profundament materialista i avesat a la seguretat econòmica amb què Inglehart defineix els subjectes d'aquestes generacions<sup>294</sup>. Aquesta circumstància va fer que de vegades les estratègies d'algun/a subjecte d'estudi fos assabentar-los de la seva condició propera de *downshifter* progressivament i amb comptagotes.

“Va haver discussions perquè abans de trobar aquesta feina m'havien ofert unes altres i jo vaig dir que no. I em van dir que estava boja, que no sé què... (...) La meva família. (...) Els pares, sí. (...) Tothom em deia que no la trobaria aquesta feina. Em deien: -Aquesta feina no existeix, aquesta feina no la trobaràs. I jo sabia que existia.”  
(S6)

No era exactamente miedo, era aquello de decir: -Iré a decir esto y ya me empezarán a decir cosas [*la seva família*] y no sé qué... Entonces eso me frenaba un poco, pero también con que lo tenía un poco oculto, el tema, entonces tampoco me frenaban tanto y cuando tenía la oportunidad a veces dejaba escapar cosas ¿no? como: -¡Ah! que bien, un compañero ha renunciado al trabajo porque ha decidido que se va a vivir a tal lado. - ¿Ah, con trabajo? -No, va a arriesgar -¡Ah, pero qué locura! Yo ya me quedaba callada, pero cada cuando podía iba metiendo un poco... (...) A nivel personal los miedos... el no saber si estaba metiendo la pata o no.”  
(S9)

“En principio parecía que lo iban entendiendo [*els pares*] y tal y hasta hace poco que me he dado cuenta realmente de que para ellos... O sea no lo entienden para nada, que te hayas ido a la montaña, que no quieras seguir una vida de... que no sea un trabajo, una casa, una familia ¿no? Ellos no lo entienden. (...) Se enfadan más pues... por decisiones que he tomado de salir de una mutua médica, decisiones de estas (...) No te dicen que estés loca ¿no? pero... la sensación un poco que tengo es esa. Ellos insisten

---

<sup>294</sup> Inglehart, R. (1977): *Op.cit.*

en que tengas una mutua, que tengas unas tarjetas, un banco, que tengas unos ingresos...”

(S14)

“La família, pues els germans: -Ostres tio que fort... no sé què. I els pares... un fracàs. I un fracàs tot i que tens els estudis, tot i que tens la formació, tot i que et guanyes la vida, no importa. Ets un fracadat perquè no estàs en el... però ja saps com són els pares que ells volen... bueno depèn, cadascú té els seus, però els meus són uns d'aquells que has de tenir una feina per tota la vida en un lloc i molt ben remunerada que és lo que tenia abans.”

(S16)

“En el decurs d'aquest temps, mon sogre va haver-hi una conflictivitat bastant grossa perquè deixàvem dues molt bones feines, amb molts diners que guanyàvem i simplement estàvem bojós. El boig número u era jo i pràcticament jo lo que havia era obligat a la seva filla a venir cap aquí.”

(S20)

La reacció que pren la parella és, tanmateix, la que més sembla haver condicionat, tant per bé com per mal, els i les subjectes d'estudi. Dels vint-i-cinc casos que hem entrevistat, dotze tenien parella quan van fer el *downshifting*, encara que en dues de les ocasions la parella (ara ja no vigent) va fer *downshifting* amb elles. De les vuit restants, només en un cas la parella s'hi va mostrar desfavorable, i de fet va precipitar una ruptura. En altres nou casos, les parelles han estat posteriors al *downshifting*, i només en dos d'aquests casos han manifestat alguna recança, normalment associada als perills que l'estil de vida comporta. Mentrestant, en la resta de casos les parelles han recolzat el *downshifting* i fins i tot en algunes es comença a advertir un cert efecte contagi. Val a dir que hi ha dos casos que no compten, perquè van coincidir tots dos quan alhora –però en paral·lel, no junts– havien començat l'experiència *downshifter*. D'altra banda, és evident que els i les qui ja eren *downshifter*s han acollit molt positivament la transició al *downshifting* de les seves parelles, malgrat suposar un reajustament suplementari de l'economia de la llar.

“a nivell personal i íntim, i no voldria entrar en molts detalls en aquest sentit, a nosaltres ens va costar una separació matrimonial.”

(S29, ex-parella –parella en el moment de la transició– no *downshifter*)

“Potser, tot i que ho accepta totalment crec que és a qui més a contrapeu li ha agafat el fet de que jo sigui un poco discolora y laxa amb el tema remuneracions i feines.”

(S12, parella –posterior a la transició– no *downshifter*)

“Él [l'ex-marit] me decía que lo pensara bien y que me asegurase de que realmente era una buena decisión, no solamente para mí sino para los niños.”

(S24, ex-parella –separació prèvia al moment de la transició– no *downshifter*)

“evidentment al meu marit li va quedar claríssim, em va donar suport... Clar... no tenia sentit, tal com ho teníem muntat (...) Era com: -Bueno, tot això per què? De guanyar dos-cents euros més al mes? No sé quin sentit té. Cap ni un.”

(S11, parella –anterior al moment de la transició i en l’actualitat– *downshifter*)

“La parella ho veu meravellós. A la meua parella li agrada que sigui així. De fet el que no li agrada és que agafi moltes feines. (...) Ell prefereix veure’m així i no veure’m amb molts projectes a la vegada, perquè segons ell em perd i perd aquesta relació que tenim. O sigui, que ell m’anima [*a fer downshifting*].”

(S28, parella –anterior al moment de la transició i en la actualitat– no *downshifter*)

Diem que la reacció de la parella és clau, perquè en tots aquells casos en què s’ha produït un recolzament, el *downshifter* tira endavant amb renovades energies i amb prou més confiança, i sembla tenir un efecte reductor de la por. Els subjectes ho viuen com una aliança de dos que els blindava contra les eventuals adversitats. Se senten forts, i bandegen amb facilitat els dubtes que tinguessin. Dóna la impressió que, malgrat la fermesa de les pròpies conviccions, embarcar-se en un projecte com el *downshifting*, òbviament no exempt de riscos, es faci amb més determinació quan et sents acompanyat/da que quan a hom li toca fer-ho en solitari. La manera com té d’expressar-ho el subjecte 20 té la virtut de transmetre molt vívidament aquesta mena d’estat d’eufòria.

“O sigui, érem una pinya, érem indestructibles. O sigui, no vaig veure mai a la meua dona tan convençuda de fer una cosa, d’enfrontar-se als seus pares. Uns pares que amb divuit, dinou anys no la deixaven sortir. Uns pares d’aquests antics, uns pares castradors que jo els hi dic. (...) I jo quan vaig veure això de la meua dona, em vaig sentir lo que et dic: som simple i senzillament indestructibles, podem amb tot... Eh! que vengui un huracà i que vengui una inundació, que vengui lo que vengui, que aquí estem nosaltres, que nosaltres dos som un equip indestructible.”

(S20)

### 12.2.3. Els inicis

Malgrat la força i la determinació inicials, els inicis del *downshifter* solen ser durs, entre d’altres coses perquè comporta una radical transformació de la seva vida quotidiana, i una solapada tasca de deconstrucció i reconstrucció de sentit i dels hàbits. La planificació de la transició té en compte, com hem vist, els factors materials que en condicionen la factibilitat, però rarament s’aborda amb un projecte de vida tancat. Un salt com el *downshifting* entranya tantes incògnites en la nova quotidianitat, que és lògic que els inicis



tinguin quelcom d'exploratori. Potser per tots aquests factors s'explica la recurrència d'un cert neguit i desorientació inicial, en bona part dels subjectes d'estudi.

“Antes de ponerme enferma yo ya estaba... ya hacía como dos años que iba dándole vueltas a un cambio de trabajo, pero no acababa de verlo muy claro porque digo: irme a otro sitio es un poco parecido. Entonces ya ¿para qué cambiar, para hacer lo mismo? Digo: si cambio es para hacer otra cosa diferente.”

(S4)

“Yo no sabía en qué consistiría mi nueva vida, simplemente sabía que no lo quería.”

(S24)

“Recuerdo que al principio fue un poco como sentirme como medio de vacaciones pero con la sensación de que no tengo derecho a estar... a hacer vacaciones porque no toca ¿no? Pero... es una época de acostumbrarte a esta vida nueva.”

(S30)

“Però no sabia materialitzar el què, no et podria verbalitzar, si tu em diguessis: -Però Elena, què vols fer? A mi m'ho preguntaven: -Vale, però què vols fer? I jo deia: -És que no ho sé.”

(S5)

El *downshifter* sembla tenir més clar allò que no vol, o el que vol deixar enrere, que no l'horitzó de sentit. Les sensacions són noves i estranyes, i fa la impressió, pel que diuen els i les subjectes d'estudi, que el *downshifting* és un procés en construcció. No una transició permanent, perquè després dels primers moments, i en constatar les bones sensacions i la millora de l'estat físic i psíquic, més la qualitat de vida guanyada, hom comença a acostumar-s'hi. Però sí un procés de construcció, en la mesura en què cal anar reconstruint els espais, les cadències i els temps en general. D'altra banda, sovint els objectius no estan nítidament dibuixats d'avant, i s'han d'anar definint i redefinint a mesura que el propi *downshifting* personal es va desenvolupant.

En alguns subjectes la derivació d'aquest *impasse* de sentit inicial es tradueix en una aturada general, en una mena de temps de descompressió, que al seu torn els serveix per a recuperar-se físicament i psíquica del desgast de la societat de rendiment del qual provenen. Són moments de repòs, però d'un repòs actiu, proper al cansament en positiu perquè no és producte de l'esgotament del qual parla Han en l'assaig que l'ha fet famós<sup>295</sup>. I també són moments introspectius, de retrobament amb un mateix. O de vegades moments també de retrobar-se amb l'entorn, de gaudi i de diferiment de preocupacions. És

---

<sup>295</sup> Han, B.C. (2012): *Op.cit.*

remarcable que cap d'aquestes aturades produeixi cap angoixa en els subjectes d'estudi. Ans al contrari, produeix sensacions d'alliberament i en general positives. I en tots els casos en els que s'ha donat –força més dels que reflectim en els següents fragments–, la seva finalització ha estat fructífera i ha servit per a que el *downshifter* maduri projectes laborals i personals, i en resum el seu projecte de vida, i en trobi claus d'orientació existencial que responien a les seves necessitats intrínseques.

“También fue una época de dormir mucho. Yo creo que tenía el estrés de toda mi vida acumulado. Y entonces al principio sólo descansaba, comía y me planteaba quién era, qué hacía, que... bueno. Pero eso me hizo darme cuenta también de que... de que a veces uno se cree que es menos de lo que es también. Y en realidad cuando uno está en determinadas situaciones te das cuenta que salen cosas que uno tiene adentro con las que puedes enfrentar cualquier cosa.”  
(S9)

“em vaig sentir molt bé, molt bé. I mica en mica, com anar *resetejant* del temps que havia passat anterior, que m'havia portat fins aquell moment. Però no, de dir: -Com a mínim, doncs aquesta sensació de com alleugeriment. Alleugeriment, estabilitat...”  
(S3)

“Tenia la idea de fer és això, passar el primer any sense fer res, ni tan sols preocupar-me en el meu futur i a partir de que aquest és el primer any, com que encara em queda un any d'atur, a partir del primer any, acabat el primer any d'atur començar a pensar que podria fer amb la meva vida. I la veritat és que ha estat així, una mica també per casualitat, no perquè fos molt estricte amb els terminis, però ha estat així, o sigui he passat un any... no he fet res més que això... que estar amb la meva filla, que fer esport, que llegir, que estar amb els amics... Que estar molt feliç, la veritat. (...) I ha estat el gener de 2015 que vaig començar a pensar a veure que volia fer i immediatament en va sortir una oportunitat de muntar aquest petit negoci que he muntat ara...”  
(S10)

L'absència de por pel futur, la qual cosa cal distingir clarament del neguit d'una certa desorientació inicial de què parlàvem abans, sembla provenir de la situació límit viscuda, i de la convicció personal que el pitjor que a hom li pot passar és tornar a la situació anterior. Posat en el pitjor escenari, els subjectes es consideraven amb prou recursos com per a sortir del pas, però en cap cas es plantejaven un retorn als escenaris precedents.

“O sigui, jo el plantejament que tenia era: -No tinc por de res, de què haig de treballar? De manobre? Vale, de cambrer? Vale, d'ajudant de lampista? D'acord. De què haig de treballar? Pitjor de lo que estic? Pitjor de lo que estic no puc estar.”  
(S20)

“Es que lo vi clarísimo. Es que estaba ilusionada incluso ¿no? en que esta pesadilla acabara. Pero una pesadilla, bueno era un montón de trabajo, un agobio, un estrés...”

que tenía ganas. A lo mejor era incluso la excusa perfecta, la enfermedad, para decir... que a lo mejor necesitaba eso, era como el empuje. Pero lo vi muy claro, eso no lo quería, no había marcha atrás.

(S4)

Aquesta relativa seguretat, o en tot cas alleujament vital mancat del pànic al futur, és el que enfortirà els processos de transició i el que farà que tots els i les subjectes d'estudi observats hagin continuat de manera ininterrompuda fins a la consolidació del *downshifting* com a nou estil de vida.

Tot recapitulant, doncs, en la transició al *downshifting*, el que es desprèn dels relats dels diferents subjectes d'estudi és que, en primer lloc, els condicionants materials són omnipresents, i malgrat la major o menor confiança en el canvi d'estil de vida, el projecte *downshifter* passa per procurar-se unes mínimes condicions de viabilitat, amb l'objectiu d'assegurar-se el futur econòmic, si més no a curt i mig termini. Això explica que la variabilitat de formes del *downshifting* sigui força àmplia, ja que sovint depèn de les condicions de partida dels subjectes. Així per exemple, no és el mateix tenir el pis pagat o pràcticament pagat, que viure de lloguer, que haver de fer front a una hipoteca més o menys elevada. Com tampoc és el mateix disposar d'uns estalvis i d'un patrimoni que pugui fer de coixí enfront de despeses imprevistes, que viure al dia. I les circumstàncies personals també són rellevants, perquè no és el mateix ser una parella sense fills amb feina tots dos, que les parelles amb fills, les famílies monoparentals o les persones que viuen soles; altrament, conservar la feina tot i haver fet reducció de jornada, o decidir reorientar la carrera professional, o plegar i donar-se una mena de temps sabàtic fins a decidir el futur laboral, són també qüestions que condicionen la major o menor dificultat del repte que suposa fer una transició cap al *downshifting*. Parlem de tots aquests casos, perquè tots ells formen part dels diferents subjectes d'estudi que hem pogut entrevistar. La gradació, doncs, de dificultats i obstacles objectius a que han hagut de fer front és molt dispar, i això sol explicar en part també la gradació de *downshifting*, des de més moderat a més radical (per bé que hom troba sorpreses, i de vegades la radicalitat s'ha dut a terme en unes condicions de precarietat que semblaven quasi impossibles d'afrontar).

En el fons, hi ha *downshifting* quan es produeix una reducció substancial del temps de treball productiu per tal de reconquerir els propis temps, i recuperar el temps de lleure com

a font de realització personal. Tots els nostres subjectes d'estudi, en aquest sentit, inicien el seu viatge a Ítaca particular, però no tots ells es troben en l'estadi final que voldrien ser. Com en el poema de Kavafis, de vegades el *downshifting* és més un transitar que una transició. Es va fent camí, i es va aprofundint amb el temps, en la mesura en què es puguin acomplir les expectatives sense irracionalitats excessives. No trobem, en el nostre estudi, *downshifters* descerebrats, i potser per això hi ha tres factors que són comuns a tots ells: una forta determinació (que com hem vist en capítols anteriors pot venir donada per les circumstàncies límit per les que han passat alguns/es), una relativa racionalització de les seves estratègies de *downshifting*, i una dada molt significativa: fins el moment, cap d'ells/es no es penedeix de la seva decisió, i cap d'ells/es té intenció de finiquitar l'experiència *downshifter*. Ans al contrari, s'hi reafirmen, com veurem en propers capítols.

Pel que fa a les reaccions de l'entorn, difícilment trenquen la determinació, tot i que poden frenar la seva velocitat de transició. I a la contra, el suport de l'entorn dóna confiança, i en aquest sentit, quan el suport prové de la parella, es converteix en un catalitzador de la transició, i insufla uns ànims i una autoconfiança en els subjectes *downshifters* que els fa creure en les seves possibilitats i no defallir en un procés de transició que no sempre resulta fàcil d'emprendre i de mantenir.

## 13. LA VIDA COM A *DOWNSHIFTER*

Un cop fers els primers passos com a *downshifter*, i un cop deixada enrere la transició i assentat el nou estil de vida, cal preguntar-se com és aquest. Sobretot, quins canvis aprecien els subjectes d'estudi envers l'estil de vida anterior. Hi ha dos aspectes que són especialment rellevants: la dimensió fàctica vivencial, i la dimensió de consum.

El primer aspecte abasta a la vivència del *downshifting*, i porta amb si tota la càrrega fenomenològica inherent a una aproximació d'aquestes característiques, tot mirant de comprendre com la realitat del *downshifting* com a estil de vida es percep en la consciència de l'individu, i com s'interpreta en base a les seves experiències. La mateixa direccionalitat temàtica que triïn els *downshifters*, en remarcar els elements més significatius de la seva experiència, ja és de per si significativa dels elements forts de la vivència, que per tant els resulten prioritaris i mostren els valors subjacents a la tria.

El segon aspecte té a veure amb les condicions de factibilitat que hem començat a estudiar en el capítol anterior. Tenint en compte que el *downshifting* comporta sempre una reducció sensible dels ingressos (si més no és el cas de la totalitat dels nostres vint-i-un subjectes d'estudi transicionals, i de tres dels quatre subjectes no transicionals –en tant que aprofundeixen en el *downshifting*–), això vol dir que ha de tenir un impacte en els hàbits de consum, com a molt tard a mig termini. Així doncs, la reestructuració de les pautes conductuals de consum és rellevant per a la recerca en tant que s'erigeix en una de les principals condicions materials de possibilitat del *downshifting*, però també en funció de com és viscuda pel subjecte *downshifter*, ja que té connotacions existencials significatives i prefigura un determinat ordre de valors, ja sigui o no procedent d'una transformació.

### 13.1. Fonaments del *downshifting* com a estil de vida

En el mapa del *downshifting* que ens dibuixen els i les subjectes d'estudi hi ha tres grans àrees de significat que abasten la seva experiència vivencial, i que són comunes a tots ells i elles: la dimensió vivencial del temps, la dimensió vivencial del treball (o potser hauríem

de dir dels treballs), i la dimensió vivencial del lleure. Hi ha dos àmbits més que destaquen en la recerca, però que no són comuns, ja que només afecten a una part dels subjectes d'estudi: la relació del *downshifting* amb el medi, i en concret amb l'entorn natural; i la relació del *downshifting* amb l'espiritualitat. La potència de significats immanent a les cinc àrees justifica la subdivisió en cinc epígrafs d'aquesta primera part del capítol.

### **13.1.1. *Downshifting* i temps de la vida**

Una de les referències fonamentals del nou estil de vida és el fet de guanyar temps. Cosa lògica, perquè el projecte de vida alternativa gravita al voltant d'aquest nucli de significat, que esdevé l'objectiu primordial del *downshifter*. Ara bé, no tots els subjectes han fet la transició de la mateixa manera, i la reconstrucció de les seves vides presenta una certa variabilitat interna. En aquest sentit, tenim des de la versió més moderada del *downshifting*, que consisteix en una reducció substancial de la jornada laboral, però que manté l'estructura regular del temps de treball productiu, a una situació en què aquesta reducció es veu acompanyada d'una total autonomia en l'organització del temps de treball productiu, passant per reestructuracions horàries de la jornada laboral maximitzadores del temps per mitjà de la minimització dels temps capturats. En aquest sentit cal distingir tres grans estratègies de *downshifting* centrades sobre el factor temps.

- a) *Reducció del temps de treball productiu amb manteniment de l'estructura horària:*  
en aquest cas es redueix el temps de treball productiu, però es continua desenvolupant una jornada amb idèntica estructura. És a dir, que si hom tenia jornada partida continua amb jornada partida, però fa menys hores –i per tant, sol plegar abans–, mentre que si tenia jornada contínua, roman també en aquesta estructura horària.

Aquesta opció és seguida per vuit dels nostres subjectes d'estudi (3 homes i 5 dones, només un d'ells amb fills menors). Els efectes de la reducció de la jornada, aleshores, són en alguns casos que pleguen abans (de manera que els queda mitja tarda llarga com a potencial temps de lliure disposició personal), i en d'altres casos que fan jornades estàndard durant un o dos dies a la setmana, i els altres dies o bé pleguen molt abans o bé

només treballen pel matí i tenen les tardes lliures. En un dels casos, la jornada partida és cada dia a excepció de divendres, però precisament el subjecte d'estudi va triar aquesta feina –on guanya un sou força més baix que en l'anterior– perquè d'una banda li garantien estabilitat horària i no haver de fer (si no volia) hores suplementàries, i de l'altra perquè es compleixen amb exactitud els horaris; val a dir que el subjecte venia d'una feina on feia unes 50-60 hores setmanals, i a més li exigien disponibilitat absoluta en tot moment (a títol d'exemple, les seves tasques van ser requerides per un superior un dia 1 de gener).

- b) *Reducció del temps de treball productiu amb condensació horària*: es redueix el temps de treball productiu, i de retruc, es canvia l'estructura horària, passant de treballar jornades partides a treballar només un torn en règim de jornada contínua, normalment pels matins, de manera que els i les subjectes tenen totes les tardes lliures. Fora d'aquesta habitualitat, hi ha alguns casos de condensació horària de cadències estacionals.

Hi ha sis més dels nostres subjectes d'estudi que opten per aquesta via, més una subjecte que vocacionalment s'hi orienta, també (en el cas d'aquesta subjecte, actualment no treballa perquè encara està immersa en la fase de descompressió; no gensmenys, ara aquesta fase ja ha acabat i orienta la seva cerca de feina a un règim de jornada contínua d'entre vint i trenta hores –com a límit màxim– setmanals). Dels sis subjectes esmentats, un és home (sense fills/es) i cinc són dones (tres d'elles amb fills/es menors d'edat). La tria d'aquest model facilita enormement l'acompliment de les tasques pròpies del treball domèstic-familiar, i és aquesta una de les raons per les quals aquestes quatre dones l'han triat. Cal tenir en compte, a més, que les tres dones estan actualment separades i són família monoparental. Una de les tres, a més, complementa la jornada –molt reduïda, certament– amb un temps adicional de treball productiu seguint el model “c” (vid. infra). El subjecte home és atípic perquè té jornades extenses en determinades estacions de l'any (l'estiu i part de la primavera), en funcionar sota demanda, mentre que la resta de l'any té jornades molt reduïdes o fins i tot setmanes sense feina.

- c) *Reducció del temps de treball productiu amb autonomia horària*: es redueix el temps de treball productiu, i s'entra en un règim d'horaris autònoms. És a dir, el subjecte decideix en quins moments del dia fan feina. En el cas de que sigui treball

per compte d'altri, pacten la dedicació, i aleshores presenten una cadència estable, però aquesta sempre és revisable –en alguns casos fins i tot d'una setmana per l'altra– a voluntat del subjecte d'estudi. En cas que el subjecte treballi per compte propi, es parteix d'una plena autonomia horària, per bé que després el subjecte pot decidir autoimposar-se un horari relativament estable o no. I en qualsevol cas, pot revertir la decisió en qualsevol moment.

En aquest model darrer trobem onze dels nostres subjectes d'estudi, per bé que una de les subjectes del model “b” té una presència mixta i fa incursions no marginals en activitats laborals sota el model “c”. Dels deu subjectes, cinc són homes (quatre amb fills/es menors d'edat) i cinc són dones (dues sense fills, i tres amb fills/es menors d'edat). Dels deu, només dos (un home i una dona) han de pactar uns horaris, però en un format extremadament flexible; els vuit subjectes restants (quatre homes –tres dels quals amb fills/es menors– i quatre dones –també tres amb fills/es menors–), tenen plena autonomia horària: ras i curt, treballen quan volen, i si aconsegueixen horaris és estrictament perquè se'ls autoimposen, sense tenir cap obligació externa de complir-los. Com és fàcil deduir, aquest model és encara més favorable al desenvolupament del treball domèstic-familiar, i així ho valoren tots els i les sis subjectes amb fills/es menors que el porten a terme. D'aquests vuit subjectes amb plena autonomia horària, finalment, sis treballen per compte pròpia i dos per compte aliena (tot i que ho fan per objectius o per obra feta).

Dels vint-i-un *downshifters* transicionals, només sis (dos homes i quatre dones, tots amb fills/es menors menys un dels homes) declaren haver augmentat significativament la seva dedicació al temps de treball domèstic-familiar després d'haver fet *downshifting*. En els cinc casos de pares/mares, la raó és que abans no tenien temps material per dedicar-s'hi, mentre que ara sí (es dona la circumstància, a més, de que tres de les quatre dones es van separar de les seves parelles poc abans i poc després del *downshifting*, i tenen la custòdia dels fills/es, per la qual cosa han confluït la transició i un *plus* de càrrega de treball de cura familiar). En el cas del subjecte que no té fills/es, també conflueix amb el *downshifting* el fet que li sobrevé una malaltia a la seva mare que fa que tingui més necessitats de cura, afegit al fet que el subjecte és fill únic. Finalment, en la dona que continua en parella –i que és parella d'un *downshifter* no transicional– el *downshifting* ha servit per reequilibrar la distribució de les tasques domèstic-familiars entre els membres de la parella, un



fenomen similar al que passa amb l'altre home (amb parella –no *downshifter*– i fills/es menors), que ha assumit bona part de la càrrega de treball domèstic-familiar que abans assumia la dona, descarregant-la així d'una doble presència esgotadora.

En els quinze *downshifTERS* transicionals restants, no sembla que el canvi d'estil de vida els hagi fet assumir moltes més tasques domèstic-familiars, tot i que a això ajuda el fet que dels quinze n'hi hagi dotze que no tenen fills/es menors d'edat. Lògicament, els catorze subjectes d'estudi que no tenen fills (tretze transicionals i una no transicional), en fer *downshifting*, només podien veure augmentar el seu temps de lliure disposició personal i poc o gens, en canvi, el temps de treball domèstic-familiar. L'excepció la constitueix el subjecte d'estudi que es troba amb requeriments de treball de cura familiar que provenen dels ascendents, en comptes dels descendents.

Tanmateix, tots els i les vint-i-un subjectes transicionals declaren haver guanyat també en temps de lliure disposició personal i en temps de lleure, arran de fer *downshifting* amb les seves vides. De la mateixa manera, els quatre subjectes d'estudi no transicionals també valoren el diferencial de temps de lliure disposició personal de què sempre han disposat en relació a la norma social com un dels beneficis més valuosos del seu estil de vida.

Cal remarcar que només un dels vint-i-quatre subjectes d'estudi vivia, en el moment de fer l'entrevista, sense treballar. La resta treballaven, ja fos de manera autònoma o heterònoma. La sensació, en tots ells i elles, és d'haver guanyat en domini i control dels propis temps, i ho expressen habitualment fent al·lusió a un sentiment de llibertat, així com d'haver deixat de ser esclaus del temps. També fan referència a la baixada de ritmes, que ara no van depressa a tot arreu, senten que tenen temps per a fer moltes més coses que abans. Alguns/es diuen que tenen temps per a tot. Fins i tot en els subjectes d'estudi que s'autoimposen una jornada, o que han de treballar per compte d'altri, quan la flexibilitat és absoluta i hi ha plena confiança, la sensació de llibertat és absoluta. Probablement, a més, sigui l'element millor valorat de l'experiència del *downshifting*.

“Lo describiría como un dominio casi absoluto del tiempo propio para gestionarlo como yo quiera. (...) Trabajo en casa y por lo tanto lo puedo hacer en la hora que me da la gana, fin de semana... cuando quiera. (...) En la vida personal, pues disponer y organizarme como quiera según las necesidades, pues de cuidar hijos o de hacer

gestiones, o de comer o de cocinar, o de irme a dormir cuando quiera y levantarme cuando quiera...”

(S1)

“a qualsevol hora puc fer el que vulgui. Jo un dia a les nou del del matí puc estar treballant, però un dia puc estar amb amigues o puc estar meditant, i això ho decideixo jo només, entens? (...) Això, que faig el que vull a cada moment. (...) És aquesta sensació de control. (...) Control de la meva vida.”

(S5)

“El temps que tinc per mi mateixa, i amb això ho englobo tot... perquè faig el que em dona la gana.”

(S7)

“Ganar tiempo ha sido lo más porque ahora estoy haciendo cosas que me gusta y disfruto y me siento realizada. (...) ¡Y la flexibilidad!”

(S24)

“En teoria són vint hores de contracte, però m’ho monto com vull. Si hagi de sortir abans, faig per exemple vuit hores, perquè vaig dos dies, pues faig vuit hores i la resta si em queda fer alguna cosa la faig a casa, vull dir hi ha confiança, mentre la feina surti...”

(S26)

“A partir de les dues la meva vida és meva. I clar, vaig començar una mica a fer el que volia: anar a passejar, anar a tombar, anar cap a casa... no sé, el que volgués. Però saber que la meitat de la vida és per tu està molt bé. I veure que els altres, a l’empresa, que feien jornada sencera, allà es quedaven fent presupostos fins les vuit.”

(S11)

“Redueixo la jornada a lo que em doni la gana. És que ja no és un problema això. (...) Home, hauria de mirar-ho, perquè jo porto una imputació que és lo que facturo als meus clients. Hauria de mirar-ho, però el meu objectiu són trenta hores a la setmana.”

(S16)

“Et ve de gust aquesta nit agafar i anar-te’n?... o prefereixes estar sentint música a casa la que a tu t’agradi i amb una criatura a sobre? No sé com dir-te. I penso: -Em ve de gust la segona. Pues fes la segona, que no fas mal a ningú. És a dir, que era com que tenia permís per primera vegada a la meva vida per fer el que volia, sense cap mala intenció i sense molestar a ningú.”

(S29)

“el control del teu temps, això és bàsic. I lo que això et permet a nivell d’enriquiment personal... Jo també sóc una persona amb inquietuds i moltes d’aquestes inquietuds... Hi ha molta gent que té moltes inquietuds, però jo he tingut més temps per a dur-les a terme. He llegit molt, escolto molta música, faig molt esport. (...) Que no és que tampoc estigui tot el dia llegint, tot el dia escoltant música... que també estic tirat al sofà o me’n vaig al bar a fer una canya simplement. Vull dir, que no es allò conrear l’esperit... Bueno, simplement és disposar del teu temps, per mi això és vital.”

(S10)

“Siento que hago más mi vida y voy menos de robot. (...) Yo sentía que para desplegar mi potencial como persona, como individuo, pues necesito tiempo y espacio y libertad en la agenda.”

(S30)

Entre els subjectes amb plena autonomia horària, i en especial els i les que treballen per compte pròpia, el *downshifting* té com a epifenomen la desestructuració dels temps de la vida. No hi ha temps establerts, de manera que en alguns casos es treballa quan en sorgeix la necessitat (vehiculada per una demanda clientelar, per exemple); en d’altres, en canvi, la dedicació laboral dependrà de l’estat d’ànim del subjecte, o bé –aspecte rellevant– de les condicions d’entorn, de manera que podran fer una activitat de lleure (amb la família o amb les amistats) si resulta adient, i podran posar-se a treballar quan no hi ha altres estímuls de l’entorn que els presentin alternatives d’interès. Així les coses, l’extensió real de les “jornades” laborals, quan es donen, pot ser molt variable. Els subjectes plenament autònoms no ens poden dir quantes hores treballen al dia, o a la setmana, ni tan sols al mes, perquè no hi ha dies típics, ni setmanes típiques, ni regularitats mensuals. En aquests casos, el temps s’allibera de l’encorsetament horari i flueix sense planificació prèvia. És un temps sense horari, un temps presentista (atès que no es pot planificar vers el futur, ni té sentit fixar-se en cadències passades, que no garanteixen les cadències del present). Ja no és un temps líquid, fent paràfrasi de les expressions de Bauman, perquè ja no se’ns escapa ni se’ns escola d’entre les mans. Ara és un temps plàstic<sup>296</sup>, modelable, personalitzable i extremadament deconstruïble i reconstruïble; un temps que el subjecte s’apropia, un temps reconquerit. Algunes de les expressions dels subjectes d’estudi són prou aclaridores d’aquest sentit, i l’element a destacar és que ho presenten en positiu. La vivència del temps plàstic, malgrat difuminar en ocasions les fronteres dels diferents temps i establir una temporalitat porosa (o de porositat horària), no és generalment ni desagradable, ni traumàtica, ni tan sols problemàtica. Ans al contrari, referma la sensació de llibertat, i sol ser llegida en positiu.

“A veure, ara jo el que diria de que el temps lliure abans era molt clar. Era el cap de setmana i quan sortia de la feina. Ara el temps lliure no està clar, vol dir que pot ser en qualsevol moment. (...) Per mi, això és bo. (...) Perquè en qualsevol moment puc fer el que vull. Hi ha moments que tinc obligacions, perquè tinc clients o tinc... Però també tinc la llibertat de dir pues mira... ara per exemple una cosa que tota la vida havia

---

<sup>296</sup> L’adjectiu plàstic, en aquest context, prové de l’àmbit de la química, quan designa la substàncies l’estructura de les quals es caracteritza per tenir propietats d’elasticitat i flexibilitat que permet modelar-les fent que assoleixen diferents formes, i tinguin així aplicabilitats molt adaptatives.

volgut fer i sempre no ho feia era anglès, pues ara faig anglès, no? (...) Doncs això és una millora i ho faig per la tarda en un horari que seria totalment impensable quan treballava aquí. Llavors jo ja treballo quan vull i després tinc el temps lliure pel que jo vull. Llavors, que hi ha un dia que hi ha molta feina? Doncs potser estic treballant fins les vuit de la tarda, però després un altre dia ens anem d'excursió. Llavors per mi és una millora, no? no sempre està tan quadriculat les coses, si no que és totalment adaptable.” (S19)

“El problema no és treballar moltes hores, el problema era tenir una feina que m'esclavitzés d'aquesta manera a estar fora de casa, a estar a fora de l'atenció de... Però ara jo puc treballar un dia dotze hores però no em passa res perquè me'n vaig al patinatge, porto la nena, la miro, estic amb l'altre, tal... és un altre estil de vida. Llavors, és tota aquesta llibertat.” (S16)

“Aleshores els meus temps no són temps laborals, temps familiars, temps d'amics, si no que tot acaba sent un *mix*, entens? És que no sé com explicar't-ho. No s'acota per, per... jo abans et podia dir: -Jo aquesta hora feia això, aquesta hora feia allò, clar, sí que tinc horaris perquè tinc nenes, lògicament s'han d'anar a buscar, s'han de... però a qualsevol hora puc fer el que vulgui.” (S5)

### 13.1.2. El somni d'un treball a mida

El principal escull que la societat de rendiment presenta a un potencial *downshifter* és el de la poca maniobrabilitat que hom té a l'hora de buscar feina, més encara si pretén treballar per compte d'altri. Atès que cal cobrir les condicions materials d'existència, per mínimes que aquestes siguin, i que per tant el *downshifter* no té més remei que treballar, el repte està en trobar un treball conciliable amb el *downshifting*. La contractació a temps parcial i la concentració horària en jornades contínues poden facilitar avui dia la cerca d'un treball que optimitzi els temps (per la via de reduir tan com es pugui el temps capturat), i que alhora permeti una reducció important del temps de treball productiu, envers la jornada laboral estàndard teòrica i efectiva.

Hi ha subjectes d'estudi que han bastit les seves estratègies de cerca de treball en base a les condicions horàries i de temps efectiu de la jornada laboral. Dels vint-i-quatre subjectes que treballen, tots van procurar-se un treball que limités el seu temps efectiu laboral. Partint d'aquest factor en comú, en les transicions trobem que només quatre dels subjectes d'estudi (dos homes –un amb fills/es menors– i dues dones –una amb fills/es menors–) van canviar a una feina per la conjunció de reducció de temps de treball i millora de

l'estructura horària, transcendent la feina en si, o sense que els importés especialment. De fet, en un dels quatre casos el subjecte fins i tot acceptà de bon grat passar de ser treballador *white collar* amb control de decisions, a ser treballador *blue collar*, incloent l'assumpció de la subocupació, ja que estava força més format per a la simplicitat de les tasques que aleshores desenvolupava. Tot i amb això, passar del treball anterior al treball actual va suposar transitar d'una profunda infelicitat i insatisfacció existencial, a declarar-se summament feliç amb la nova ocupació. Tornant al fenomen de la subocupació, en tres dels quatre subjectes indicats també es donà, amb la transició de feines.

“la forma de treballar en aquesta fàbrica és una cosa que en diuen ‘el cupo’, és a dir, tu has de fer tantes peces en tant de temps amb aquesta qualitat. Si tu aquelles peces les feies amb menos temps, doncs el temps que et sobrava et podies anar a passejar o tocar-te el nas o lo que vulguessis. No és com totes les empreses que quan tu acabes aquesta feina tu tens una altra i acabes aquesta altra tens una altra, i contra més corris més feina i contra... no, no, no. Aquí si tu a lo millor dius amb els companys: -Anem a apretar ara i després en comptes de parar cinc minuts parem quinze. Després dintre de la jornada laboral, perquè hi ha una fatiga, vale? això és per llei. Tu saps que cada hora i mitja tens deu minuts de descans. És a dir que de les vuit hores que vas a treballar treballas set. Jo no ho hagués vist mai, entens? Vull dir, no tenia res que veure. Llavons tot això em permetia estar... bueno, em donava compte que jo era diferent, que jo era una persona diferent. Que en comptes de estar vivint per treballar (...) em donava compte de que era un plaer anar a passejar i no tenia pressa de res, sincerament, eh?”

(S20)

“Organizaba muy bien cuando llegaba el trabajo. Yo siempre tenía... la gente siempre tiene tendencia a no decir cuando se entrega y yo ahí hablaba con los ejecutivos y les presionaba, bueno entre comillas, les obligaba a que me dijeran exactamente cuándo se entregaba. Incluso superasertiva: -Dime cuándo porque yo esto tengo que planificar con otros clientes, con otros trabajos y necesito saber si esto lo podemos hacer hoy o continuar mañana o si lo tengo que dejar a mi ayudante. Le digo: -Porque ya sabes que yo a las tres me voy, entonces si puede ser mañana, si no puede ser mañana...”

(S4)

Però aquest no és el model dominant, entre els nostres subjectes d'estudi, ja que divuit dels vint-i-quatre orienten vocacionalment les seves feines. Dels dos que ens queden, un d'ells prima l'autonomia (que seria una forma de primar l'estructura temporal, i per tant en certa manera podria ser un cinquè subjecte, afegit al subgrup anterior), i l'altra prima qüestions d'entorn, però també s'hi adverteix una orientació vocacional (i per tant, podria segons com assimilar-se com dinovena subjecte), tot i que més feble. En qualsevol cas, en divuit subjectes la realització a la feina, en base als continguts intrínsecs de la mateixa, és prou rellevant com per condicionar la seva tria d'ocupació. Trobem, per tant, aquí la tercera dimensió que importa a l'hora d'encarar el treball productiu: realització personal a partir

dels continguts. Juntament amb la reducció de centralitat del temps de treball productiu i amb una reestructuració horària favorable (que en el seu cas extrem reclama escenaris d'autonomia plena).

A la vista dels resultats de les entrevistes, si posem en una balança el pes del segon i tercer factors que poden esdevenir diferencials (ja sabem que la reducció de centralitat productiva és un factor comú), ens trobem que el factor que més orienta les motivacions és el tercer, és a dir, la realització vocacional en el treball. Les dades ho evidencien: nou dels vint-i-quatre subjectes duen a terme en la transició una reorientació radical de la seva professió. Alguns exemples són prou significatius, com passar d'arquitecte tècnic a antropòleg, o de mestre d'escola primària a emprenedora d'un negoci de disseny tèxtil, o de directiva d'una consultoria econòmica a terapeuta, o de dedicar-se a l'administració i direcció d'empreses a l'ensenyament no universitari, o d'informàtic a fer d'ornitòleg i portar una casa de turisme rural. Addicionalment, nou *downshifters* més fan la transició reduint els temps i millorant l'estructura horària, però alhora mantenint el seu treball vocacional, que ja era originari de l'etapa anterior i per tant era el factor que no calia canviar.

“Yo siempre he tenido en mente la idea de poder montar algún día finalmente mi escuela de yoga, pero tampoco aquello que te matas que tienes una clase tras de otra, si no en plan tranquilo, algo que me permita para llegar con lo que necesito para vivir que no es mucho...”  
(S9)

“em van oferir la possibilitat de fer una feina [*en el seu camp professional*] a hores, sortir fora de casa uns dies i ja està, i això em va venir de perles. No volia jornades maratonianes. (...) Tinc un contracte parcial, no em diuen res, tenen flexibilitat absoluta, jo arribo a la feina quan puc, és a dir, jo deixo els nens a cole, em permeten deixar els nens a cole i vaig cap a la feina, agafo el cotxe i vaig.  
(S26)

“tinc uns horaris que no em compliquen en absolut, perquè vaig matí o tarda en jornades de cinc o sis hores excepte el cap de setmana, que és quan treballes una mica més. (...) Tan bon punt tingui assegurat un sou mínim, tot l'excedent d'aquest sou serà per contractar algú que ens alliberi d'hores de fer [*és emprenedor i està en la fase inicial del seu negoci*]...”  
(S10)

Hi ha un cas una mica més atípic, però que en certa manera seria assimilable als subjectes vocacionals. Només que aquí el que resulta determinant, en la modulació del tercer factor del treball realitzador, el fet d'estar en un medi rural o semirural, que inclou uns temps

també desestructurats i no sotmesos a horaris rígids. En el cas de la subjecte 14, però, cal afegir que es dedica a l'elaboració d'artesanies que després ven en fires diverses, com a activitat laboral complementària per compte pròpia. La qual cosa la vincula i reforça encara més l'orientació –si només parcialment vocacional– vers la realització personal en allò que constitueixi la seva ocupació.

“Buscaban a alguien... eso... bueno, que no tenían tiempo para poner en marcha un proyecto de horno que tienen allí... ni el huerto... ni nada... habían tenido también problemas familiares con una de las hijas y... y nada, y pusieron un anuncio, lo vi, los llamé y me fui para allá. (...) Bueno pues hacer las cosas que te apetecen. Pues igual te ponías un rato a limpiar algo de terreno, a hacerle algo de huerto, a montar una fuente... yo qué sé. Veías algún sitio que te gustaba, pues lo arreglabas... hacer la comida, bajar al pueblo, yo qué sé... darte una vuelta por la montaña...”  
(S14)

En resum, doncs, veiem com la tendència dominant és que el *downshifter* no busqui únicament la consecució d'uns temps vitalment sostenibles i la consegüent capacitat de controlar-los, sinó que s'orienti a assolir un grau considerable de realització personal en les activitats que desenvolupa com a ocupació laboral. Es tracta, doncs, d'aquell antic somni del treball realitzador i possiblement no alienant, i en aquest punt sí semblen apuntar als valors que Inglehart designà com a postmaterialistes en el seu estudi de referència<sup>297</sup>. Però curiosament, poder tenir –com han fet la majoria dels *downshifters* estudiats– el treball que hom vol i amb el que gaudeix no està renyit amb el fet de limitar la seva centralitat i reduir-la en comparació al model dominant de dedicació estàndard al treball productiu. Ja que les característiques i l'anàlisi dels nostres subjectes d'estudi no apunta, com hem vist, a un canvi de centralitat productiva cap a centralitat domèstic-familiar, només resta aïllar el temps de lleure com a factor explicatiu, tal com veurem en el proper epígraf.

### ***13.1.3. Temps de lleure i desenvolupament personal***

Malgrat que el *downshifting* contempla, en la mesura del que es pot, que el temps (reduït) de treball productiu sigui alhora un temps de realització personal, l'essència de la transformació *downshifter* és el transvasament de centralitats entre el temps de treball productiu i el temps de lliure disposició personal (i correlativament el temps de lleure, tot i

---

<sup>297</sup> Inglehart, R. (1977): *Op.cit.*

que ja sabem que no són ben bé el mateix). Per tant, tot i que una majoria dels subjectes d'estudi declaren –ara– sentir-se prou realitzats amb les seves ocupacions laborals, la percepció de realització i enriquiment personal s'incrementa exponencialment quan parlen de la possibilitat real de desenvolupar plenament les seves aficions, i vehiculen la realització personal sobretot mitjançant el temps de lleure i les activitats a ell associades.

En els subjectes d'estudi l'opció pel *downshifting* els ha permès obrir tot un món de possibilitats en la realització de les activitats de lleure que més els plauen. El ventall d'opcions podria ser pràcticament infinit (van des de l'aprenentatge de disciplines diverses a activitats creatives i artístiques com l'escriptura de guions de cinema, passant per l'esport i passeigs o activitats de caire contemplatiu), i és per aquesta diversitat que és difícil condensar en pocs fragments tota la pluralitat que trobem en un nombre de subjectes d'estudi que tampoc no és excessiu. Aquesta és la raó per la qual considero que és bo reflectir la diversitat, malgrat les citacions siguin una mica extenses en nombre i en espai. És més, la relació que ve a continuació es refereix exclusivament a la realització d'un lleure eminentment individual, perquè no és compartit. I aquí arribem al que sembla ser una de les característiques observables en el fenomen *downshifter*: invariablement, suposa un desenvolupament significatiu de les formes de lleure viscudes individualment.

“en tot cas, jo quan començo a escriure el llibre i prenc aquella decisió, tinc moltes coses que vull fer, sobre tot relacionades amb la cultura: en llegir, i en aprendre, i amb una sensació de control, que el meu ritme de vida casi amb el meu ritme interior que és més aviat lent.”

(S15)

“Volia aprendre a pintar i vaig fer un curset de pintura i va ser genial i m'ho vaig passar molt bé... i volia... em feia molta gràcia ballar i demés i em vaig apuntar a un curs de ball. I bueno, cosetes d'aquestes, petites coses, vale? que són les que... però no de forma constant, pues: -Aquest trimestre pues vinga, el meu regal serà fer això, pues aquest trimestre serà fer això.”

(S13)

“M'encanta regar les plantes, m'encanta treure herbes, m'encanta escombrar el pati, m'agrada molt. (...) Un dia puc jugar un partit de *padel*, un altre dia me'n vaig a caminar amb una amiga dues hores... tinc una amiga que té una d'aquestes bicicletes que tenen motor... ens fem com quinze quilòmetres per aquí com dos boges, quan agafo aquella velocitat amb la bici... Oh! és com quan esquio. A mi m'agrada molt esquiar, esquio des de molt petita, però quan esquio i sento aquell vent a la cara que penso: -Òstia! És que no hi ha res que sigui important. És aquell moment, és... ara i tot desapareix. (...) Me'n vaig a la platja i m'assec adavant del mar i em miro el mar fins que es pon el sol... (...) M'ho passo pipa jugant a volei, però pipa (...) Llegir m'agrada, m'agrada agafar el meu ordinador i mirar-me La Vanguardia, llegir-me 'La



Contra', disfruto com un camell, em repasso llibres que m'agraden. (...) Veig a les meves nenes que estan aquí, que fan la seva, que pujen, que baixen... És que a vegades contemplo, és que la meva activitat principal s'ha tornat la contemplació.”

(S5)

“Tengo mi tiempo de hacer algo de deporte. (...) Hago bastante meditación por mi parte y también todo ese tema de leer sobre esto que es la vida, cómo podemos vivirlo, cómo podemos llegar a tener esa plenitud en la vida. Entonces leo un poco de muchas personas sobre este asunto. (...) Hago fotografías, pero realmente de diario, de cosas que veo que son bonitas como flores o lo que fuera. Llevo un año que pongo... hago bastante cada día... entonces me gusta hacer fotografías de flores y... no lo hago muy bien y no dedico mucho tiempo, pero me gusta mucho también hacer frases que es como un resumen de un conocimiento. [*epigramas*]”

(S24)

“el que faig amb la meva vida a dia d'avui des de fa com un mes, és llevar-me, esmorzo tranquil·lament, veig un capítol d'alguna sèrie que m'agradi, faig una mica d'exercici que tenim una bicicleta d'aquestes el·líptica que va molt bé... i necessito fer exercici perquè si no me sobrecargo i a les deu, tinc com horari les deu, em poso a fer coses a l'ordinador. (...) I a la tarda doncs o faig això també o quedo amb algú o vaig a dinar amb algú i llavors la tarda ja s'allarga i a les set o així ja arriba l'Ismael [*la parella*] i llavors ja estic amb ell.”

(S12)

“Estic contenta perquè puc veure la llum del Sol, puc anar a comprar si ho necessito, puc fer moltes coses rutinàries que no podia fer. I això tampoc ho canviaria.”

(S26)

“estaba feliz, estaba contenta porque tenia tiempo para estudiar... al principio sólo cogía una asignatura o dos porque quería tiempo para pasear, para estar con los amigos, para ir al gimnasio, alimentarme bien... ¡vivir!. El que yo a la gente le decía: -¿Y qué haces? Y yo digo: -Pues estar tranquila... estar... no sé... tener tiempo, no ir siempre estresado... pues pasear, yo entre semana paseo, les decía: -Me doy una vueltecita... alucinaban. (...) Cada día salen cosas por la tarde, no hace falta planificar, siempre hay algo que hacer.”

(S4)

“Quan no treballo estic amb els nanos, o cuino, que m'agrada molt, o porto la casa, que també és una cosa molt agradable i... i vaig en bici, faig bicicleta. Tennis i *padel* no puc, perquè la gent treballa. Costa, costa trobar gent que estigui com tu. (...) Faig sabó, faig desodorant, em dedico a tot aquest mundillo dels temes de coses energètiques naturals. (...) I llegir, que és lo que m'encanta.”

(S16)

“eficient en la feina, però sortint d'allà, un amic, un prendre algo, un parlar de la vida, un contemplar com cau la tarda, una anar'te-n a sentar-te a davant del mar a veure com trenca això amb la vida anterior, per marcar clara la diferència. En la vida anterior quan estàs en el sistema, quan estàs estressat, ambiciós i el conill perseguint a la pastanaga, era absolutament impossible captar-ho, amb la vida que un es monta. (...) Canvies *quantity time* per *quality time*.”

(S29)

“Sempre em faig la promesa de baixar a veure el mar o d'anar un dia a fer un picnic a un parc sola, eh? vull dir, no quedo amb ningú. Miro en aquests espais que tinc lliures

ficar algo que m'agradi dintre d'aquests espais, cada setmana algo. O faig... moltes vegades, jo vaig en bicicleta, en moc en bicicleta elèctrica, no pedaleo, confieso. Doncs miro de sortir amb una mica més de temps i anar per la platja. Tot i que seria més curt anar pel mig de Barcelona, miro de fer aquesta volta grossa per veure el mar, molts matins. (...) Si puc me'n vaig al camp. Tinc un mas compartit amb uns quants amics. Una altra de les sorts és que vam trobar un mas a molt bon preu entre uns quants i miro d'anar cap allà, a Centelles. I allí sí que és... me siento y miro el paisaje, ja està, no pensis que faig molt més.”  
(S25)

“M’interessaria aprendre més sobre alguns temes com és la natura. Ara m’he apuntat també a fer, a la Universitat de Lleida, un grau, un curs de temes de natura i per tant a formar-me. També m’encantaria poder tocar un instrument perquè és una cosa que tota la vida he volgut fer i no he fet, i ara vull fer-ho. També vull aprendre a treballar la fusta, vull... totes aquelles coses que no he pogut fer, aquí vull ara fer-ho, no? (...) El temps que no treballo, com que tenim tantes aficions, que si bicicleta, que si estem a l’associació naturalista, que si estem... s’omple.”  
(S19)

Pel que es dedueix, en bona part dels subjectes les inquietuds pel lleure individual no són necessàriament conseqüència del *downshifting*, sinó que ja provenien de les motivacions anteriors a la transició. El factor determinant normalment serà la versatilitat del propi individu i el seu encuriosiment en enriquir-se a partir de la projecció de si mateix/a en una àmplia diversitat d’activitats o aficions. En casos així, cal pensar que el *downshifting* ha suposat una ampliació de les condicions de possibilitat de desenvolupar-se en el lleure. Però també s’observa el procés contrari: un cop es fa *downshifting*, i malgrat es tenen en ment determinades activitats, la disposició d’espais de temps dilatats obre la ment i la fa més receptiva a provar coses noves i a procurar així un desenvolupament polifacètic de l’individu/a mitjançant diferents pràctiques de lleure. Que bona part d’aquest lleure sigui de caire individual té a veure d’una banda amb les pròpies característiques d’algunes de les activitats (com el lleure d’aprenentatge o el lleure creatiu, per exemple), però d’altra banda té també relació probablement amb el fet que el *downshifting* desincronitza en certa manera el *downshifter* de la resta del món. En la mesura en què la major part de la gent té jornades extenses i una disponibilitat escassa per al lleure, per a molts i moltes dels i les subjectes d’estudi es fa difícil trobar algú amb qui compartir activitats de lleure durant bona part de les franges horàries quotidianes, especialment en els dies laborables. Amb un context així, no és gens d’estranyar que redirigeixin els seus estímuls a la pràctica d’un lleure eminentment individual. Encara que val a dir que quan l’expliquen en pràcticament cap cas es planteja el mateix com un lleure forçós, o forçosament individual. Cal suposar que el potencial latent de desenvolupament personal mitjançant el lleure opera tant en la

direcció individual com en la direcció col·lectiva, i emergeix amb més o menys intensitat en funció de les condicions objectives de possibilitat de l'un i de l'altre.

Clar que, evidentment, tot i que el lleure individual guanyi espai i protagonisme en la majoria dels subjectes d'estudi que han fet *downshifting*, la reserva d'espai per al lleure col·lectiu es veu també significativament ampliada. Depenent de la condició i circumstàncies personals, el lleure col·lectiu és més o menys multidimensional. Per raons evidents, en els i les subjectes d'estudi que no tenen fills/es el lleure familiar disminueix sensiblement, tot i que pot veure's augmentat en la mesura en què els pares o mares siguin més dependents (fixem-nos bé, però, que estem parlant de lleure, i no de treball de cura familiar). En contrast, els i les *downshifTERS* que tenen fills/es menors d'edat dediquen molta part del seu temps de lleure a compartir-lo amb aquests/es. Per tant, el lleure familiar podríem dir que sembla incrementar-se en la mesura en que es donen dos factors: un primer factor, que seria el de la tinença de fills/es en la infància i/o en l'adolescència; i un segon factor, que seria el de la tinença de pares o mares que es queden vidus/es, sobretot si a més tenen un cert grau de dependència.

Cal insistir, però, en la idea de que parlem de lleure i no de treball domèstic-familiar, perquè els *downshifTERS* distingeixen clarament aquelles tasques que realitzen en concepte de cura familiar i que –en tant que necessàries o fruit d'una obligació moral– no consideren lleure, i la part del seu lleure que comparteixen amb els fills/es o amb pares i mares. En aquest darrer cas, altre cop la clau és el continu autonomia-heteronomia: el lleure compartit no és imposat, ni tan sols producte de sentir-se moralment obligats (per bé que sens dubte l'empatia i el fet que es tracti de relacions afectives pot tenir el seu pes). El concepte que sembla ser general en els subjectes d'estudi és que el lleure familiar és un lleure autònom que es decideix compartir. Quan es comparteix amb els fills/es, és un lleure que volen compartir, i que gaudeixen en tant que el desenvolupen en el si de la família (en molts casos, el lleure es comparteix no només amb els fills/es, sinó alhora també amb la parella, o fins i tot amb d'altres membres de la família extensa). Per tant, hom es realitza també en el seu propi lleure, quan aquest es viu col·lectivament. Exactament com passa quan el lleure és compartit amb les amistats, passa també amb el lleure familiar: és un lleure voluntari i que es fa perquè plau fer, i es gaudeix de l'experiència vivencial. En el cas concret dels pares i mares també és un lleure voluntari, encara que tingui més a veure de

vegades amb l'acompanyament que amb el gaudi compartit d'una activitat. Però té ingredients d'ambdues coses: no es viu –o almenys no se'ns transmet així– com el deure d'assistència a un malalt/a, ni com una perllongació relacional del treball de cura familiar, sinó com el desig de compartir part del propi lleure amb una persona a qui s'estima i amb qui es volen fer coses junts. De fet, en la mesura del que permetin les possibilitats –això té molt a veure amb el grau d'autonomia física del pare o mare (o altri) amb qui es comparteix el lleure– les activitats de lleure són equiparables a les que es podrien dur a terme amb fills/es, parella o amistats: pot incloure conversar, anar al cinema, sortir a dinar o a sopar, etc. Aquestes puntualitzacions són importants, per tal de discernir clarament les fronteres entre allò que hom assumeix com a temps de treball domèstic-familiar (i en concret, treball de cura) i el que hom percep i viu com a temps de lleure compartit, que és un temps de no-treball, i en concret forma part del temps de lliure disposició personal i de la seva concreció en activitats pròpies del temps de lleure (i en conseqüència, tampoc no és un temps social induït, és clar).

En la majoria de discursos, crida l'atenció que l'alternança del lleure individual i del lleure col·lectiu. Ho veiem, per exemple, en el *continuum* discursiu –i cal suposar que fàctic– que es dona entre les activitats de lleure que hom desenvolupa habitualment, i la immediata connexió amb activitats desenvolupades en entorns socials horitzontals (el que en el seu moment hem designat com a “lleure comunitari”, és a dir, amb amistats, veïnat o fins i tot amb el món associatiu). Si quelcom caracteritza a la pràctica totalitat dels nostres subjectes d'estudi, doncs, és el seu ampli gaudi del lleure individual i del lleure comunitari, sense que es pugui apreciar que cap dels dos esdevingui marginal o residual en absolutament cap dels casos estudiats.

“Ara en canvi puc dedicar tardes a fer això i tardes a no fer res, a descansar. O anar-me'n a veure els meus amics o anar a veure les meves nebodes que quasi bé no... que només les puc anar a veure a les tardes... o anar-me a Barcelona a veure el meu germà...”

(S23)

“A ver, de diversiones, salir de copas y eso... yo no salgo casi nunca. Quedo a cenar con amigos a veces... Pero yo soy de estar más tranquilo... mi familia. Ir a la montaña. Para mi eso es el tiempo de ocio, no es ir de bares, ni es consumir... (...) Me gusta mucho, pues, la montaña, el senderismo. Me gusta, pues ya te digo, pasear, me gusta estar mucho con mi familia, bajo mucho allí abajo [*viuen a Castelló*], estar charlando con ellos, con mis amigos, una cena... cosas muy simples. (...) Leer, me gusta leer, si eso se puede considerar... (...) Tenía menos tiempo de leer novelas y ahora estoy

recuperando un poco. Leer me gusta... La naturaleza, necesito estar al aire libre. (...) Necesito salir.”  
(S4)

“Perquè jo tenia les meves activitats que m’encantaven, que era la dansa, per fer dansa. I per... jo... sempre he volgut tenir temps per anar al cine, o sigui, per fer aquelles coses que un ha d’esperar-se al cap de setmana per fer, pues no. Doncs per trobar-me amb gent, per tenir temps de quedar a les quatre de la tarda o a les cinc de la tarda, per anar a prendre un cafè i estar-te dues hores xerrant amb una amiga... per anar a veure a la meva mare i estar fent coses amb la meva mare. (...) Per això ho volia.”  
(S28)

“Cultivo un huerto, me encantan las plantas y las flores. (...) Me encantan las relaciones sociales con amigos, amistades, familia... me gusta mucho. Soy practicante espiritual, que también es una cosa que descubrí no hace muchos años y me da mucha alegría.”  
(S30)

Les veus reproduïdes en els fragments anteriors són tots de dones, i de subjectes d’estudi sense fills/es. Els homes també fan al·lusió a les amistats, com veurem en fragments subsegüents, però una qüestió que destaca és que en les dones sembla ser més present la necessitat de compaginar lleure individual i lleure comunitari gairebé en peu d’igualtat, mentre que entre els homes semblaven donar-se més les asimètris discursives, ja fos predominant el lleure individual o el lleure amb amistats. En qualsevol cas, però, una de les conclusions clares és que el *downshifting* permet desenvolupar ambdós tipus de lleure bastant a voluntat, i que aquesta circumstància és plenament aprofitada pels subjectes.

Quan els subjectes d’estudis són pares o mares de fills/es menors d’edat, torna a reproduir-se el *continuum* lleure individual-lleure col·lectiu, tot i que en aquest cas el lleure familiar sembla desplaçar sovint (però eradicar en molts pocs casos) el lleure comunitari. És fins a un cert punt lògic, perquè el temps de lleure disposició personal no deixa de ser sempre un recurs escadusser, i més si cal repartir-lo en diferents àmbits de relació. Com podem veure en alguns dels fragments que venen a continuació, de vegades es fusiona el lleure familiar amb el lleure comunitari, quan la pràctica del lleure comporta activitats compartides amb d’altres famílies amb d’altres infants o adolescents.

“M’agrada sortir, anar al camp, passejar... la natura... (...) Sola. M’agrada sola, sí... Bueno, amb gent i sola, també. (...) Fer esport, llegir m’agrada molt també, disfruto molt, molt, molt. I no sé, estar amb els animals m’agrada molt també. (...) Tinc un gos i un gat. I el gos és el... fua! És que el miro i ja és una felicitat... (...) Amb el nen sortir, anar a sopar, a dinar, anar al cinema... a la piscina. Sí, jo faig moltes coses amb ell, estic molt implicada, molt, molt, molt.”  
(S6)

“Moltes vegades em dedico a arreglar coses de casa, que m’agrada, són projectes que tinc en el cap, que me’ls vaig pensant i quan tinc aquells quatre diners per comprar dos sacs de Portland, una carretada d’arena o tal...: -Doncs vaig a arreglar això. Faig projectes de casa, després una de les coses que m’agrada molt, que a vegades costa amb la família, anar a caminar (...) Un altre dels luxes que em permeto de tant en tant, ara menys que abans, és anar a veure el futbol. Sóc un forofo del Barça, no un *hooligan*, però sí un forofo del Barça, i m’agrada anar a veure el futbol a un bar concret de Montblanc (...) i m’agrada l’ambient que hi ha, de que ens coneixem, de que tu te prens la teva cervesa i les teves patates (...) I de tant en tant també surto amb bicicleta, (...) de tant en tant em dono el gustazo. Si puc amb el meu fill, alguna vegada em sortit els quatre, que m’ho he passat fantàsticament bé, eh? Compartir aquest temps...”  
(S20)

“del temps no només dedicar-me a mi sino estar amb els meus nens, anar al parc amb ells, fer activitats amb ells per mi ja és oci i de fet faig tot el que puc perquè ells s’ho passin bé i tinguin tot el que volen. És a dir, fem activitats que els hi agradin amb ells, si anem a una hípica a muntar cavall, fem coses amb altres nanos del cole de coses que els hi agraden als nens... (...) M’agrada llegir una mica, tot i que llegeixo més al vespre. Fer alguna cosa de manulitats, coses que em busco per fer... I després busco fer activitats amb ells o anem a dinar amb els meus pares on sigui. (...) Anem molt al parc, fem excursions. Algun cap de setmana hem marxat a alguna masia. Hem anat a altres pobles a veure festes culturals, a Berga, la Patum (...). Plantegem bastantes excursions o quedem en una casa i fem una festa pels nens, fem el dinar. Bueno, intentem variar.”  
(S26)

Els qui parlen són dues dones i un home. Aquest és un altre aspecte a remarcar: en els subjectes *downshifters*, quan es tenen fills/es menors, tant els pares com les mares diuen desenvolupar una part important del seu lleure com a lleure familiar que inclou els fills/es, amb o sense la parella en funció de si el vincle es manté o no, lògicament. Ara bé, fixem-nos en com en el discurs continua apareixent un lleure individual, gaudit en solitari, que es fa explícit en diversos casos (el primer fragment resulta especialment significatiu) i al qual es dona força rellevància. És com si en la cultura del lleure dels *downshifters* el gaudi del lleure individual fos una part del temps de lliure disposició personal a la qual no es vol renunciar de cap de les maneres. Fins al punt de que la subjecte 26 fa ús de la figura d’una *au-pair* per als seus fills, que són petits i per tant força dependents en l’actualitat, per tal de preservar també els seus espais de lleure individual. Més encara, en un moment donat de l’entrevista, manifesta el seu desig d’expandir el seu temps de lleure individual i àdhuc el seu lleure comunitari, però diferint-ho a un *desideratum* a dur a terme quan els fills/es siguin més grans i per tant no requereixin de tant temps compartit amb la mare.

“La figura de l’*au pair* la tenia ja pensada abans d’estar sola pel tema de l’anglès pel nens. I la veritat és que és una companyia molt gran per mi. Pels nens és una meravella perquè... és com si tinguessin una germana gran, tenen un altra punt de vista i a banda

jugar moltíssim amb ells i m'ha ajudat molt. Si jo estic fent una cosa, ella està fent una altra amb els nens, per tant em treu la meitat del temps i jo això ho puc emprar per una altra cosa que jo necessiti. Em va estupendo, molt bé, molt bé. (...) Potser els dies que no treballo que estan amb el pare [*estan separats*] vinc abans a casa i llavors tinc aquest temps per mi una estona dos dies a la setmana i durant el cap de setmana tot un matí, o el dissabte o el diumenge tot un matí per mi. I si vec que tinc la noia, alguna tarda si vull fer algo o no pensar en res o relaxar-me, pues ella pot estar unes hores jugant amb ells unes hores un dia a la tarda i jo puc fer altres coses.”

(S26)

“Quan el segon ja fos una mica més gran, bueno, ja pensava de fer... activitats d'oci que m'agraden, com pintar, fer manualitats o dedicar-me més a l'esport, fer ioga...”

(S26)

Si reprenem ara la qüestió del lleure compartit amb pares i mares, com una altra dimensió possible del lleure familiar, i amb concomitàncies amb l'acompanyament però sense deixar per això de ser lleure, també es revela com a important. El subjecte 3 i les subjectes 25 i 28 tenen les mares que es van quedar vídues, i en el cas del subjecte 3 a més ara té una malaltia bastant avançada. És evident que l'empatia amb la situació i l'ètica personal dels subjectes fan que tinguin especial cura de compartir el seu temps de lleure amb les respectives mares, sobretot en la mesura que per a aquestes també suposa una millora de la seva qualitat de vida (a més, cal tenir en compte que el subjecte 3 és fill únic, per bé que les altres dues subjectes tenen germans/es). Però no per això deixa de ser temps de lleure, i en tant que tal, plenament voluntari. Ens ho confirmen d'altres testimonis, com el de la subjecte 13, que no té pare i mare que estan bé, i que també manifesta el seu desig de compartir el seu temps de lleure –com fer un cafè, per exemple– amb ells. Per cert, noti's com la subjecte 13 assevera que l'acompliment d'aquest desig de compartir el seu temps de lleure amb el pare o la mare ha estat possible, precisament, mercès al *downshifting*.

“el meu temps lliure al final acabo omplint sempre en fer algo. Però puc veure la meua mare, el meu pare va morir fa cinc mesos i li vaig poder dedicar temps una mica a ell i a ella. D'una altra manera hagués estat potser a la feina...”

(S25)

“A la tarda, dilluns, dimecres i divendres intento fer esport. Darrerament sobretot surto a córrer i també... i llavors quan torno vaig a cuidar de la mare o bé, si s'han de fer algunes gestions administratives de la casa. (...) I després els altres dies, per exemple dimarts i dijous s'assembla bastant, doncs a aquest horari, lo que passa és que encara vaig una mica més a casa la mare, vull dir, li dedico una mica més temps. La tarda-vespre de divendres i tot el dissabte i diumenge els tinc lliures. I llavors és quan aprofito per escoltar música, veure pel·lícules, si s'ha de quedar amb algun amic... o cuidar el tema de les relacions socials.”

(S3)

“sempre he volgut tenir temps per anar al cine, o sigui, per fer aquelles coses que un ha d’esperar-se al cap de setmana per fer, pues no. Doncs per trobar-me amb gent, (...), per anar a veure a la meva mare i estar fent coses amb la meva mare, que era vídua... Per això ho volia.”

(S28)

“me’n vaig a prendre un café pues a una terrassa d’aquí i potser truco... estic per allà una estona i truco: -Què feu? Papa vols baixar a fer un café aquí que estic al Lleida? – Òstia! Vale pues bajo, i tal. Pues moments d’aquests, vale? Són moments per mi de... que jo era impossible tenir-los abans.”

(S13)

El que sí és veritat, en el cas particular del subjecte 3, és que al marge del temps de lleure compartit amb la mare, la malaltia que l’afecta fa que el subjecte assumeixi que part del seu temps alliberat del treball productiu es converteixi en temps de treball domèstic-familiar, el qual en els darrers temps ha esdevingut més extens. És en aquest context que també expressa, com a *desideratum* altre cop, que si mai disminueixen aquestes càrregues de treball de cura familiar, li agradaria reconduir el temps a l’ampliació dels seus temps de lleure individual i de lleure comunitari.

“si ja no hagués de pensar tant amb la mare o això, tingués una disponibilitat, llavors sí que un cop acabat aquest temps, encara amb més raó de ser, intentaria disfrutar més del *hobbies*, de les relacions amb els amics.”

(S3)

Pel que fa al lleure comunitari, hi ha un sub-tipus del mateix que curiosament sol brillar per la seva absència en la majoria dels nostres *downshifters*. Es tracta del lleure associatiu o del lleure de voluntariat social. És a dir, de la implicació no clientelar en associacions, ONGs, o similars; per tant, el que podríem entendre com a treball voluntari per a aquestes entitats i per a les seves causes socials (un treball voluntari que, seguint la nostra lògica classificatòria dels temps, malgrat ser treball seria en realitat temps de lleure, atès que evidentment no s’ha de considerar ni temps de treball productiu ni temps de treball domèstic-familiar). No sembla ser tan habitual, doncs, trobar-lo, com altrament es podria pensar del general dels *downshifters*. Dels nostres vint-i-cinc subjectes, n’hi ha disset que no han fet cap tasca voluntària amb cap associació, per bé que dues d’aquestes disset persones sí cooperen amb organitzacions confessionals. Set persones, al seu torn, declaren col·laborar assíduament amb les associacions de mares i pares d’alumnes (que no és poc, tot i ser un àmbit associatiu molt concret, si tenim en compte que són onze, els subjectes d’estudi que tenen fills/es menors). Finalment, vuit dels nostres *downshifters* sí declaren



estar vinculats a diverses entitats del món associatiu, i en quatre dels casos es dona el fenomen “multi-barret”, és a dir, que participen amb certa intensitat en un nombre ampli d’associacions d’àmbits molt diversos.

De manera que sembla desmentir-se en bona part la hipòtesi de Sue sobre l’emergència d’un “temps d’utilitat social” vehiculat mitjançant la vida associativa<sup>298</sup> i les esperances de Putnam sobre com el gir a una vida menys consumista enfortiria la cohesió dels grups comunitaris<sup>299</sup>, tal com havíem ressenyat en diferents capítols del marc teòric (*vid. supra*). Ans al contrari, les evidències semblen apuntar més aviat a l’escepticisme de Han sobre el declivi de la vida comunitària (i més encara l’associativa) en un context on els valors de la lleialtat i del compromís van a la baixa<sup>300</sup>, o sobre les constatacions empíriques de la recerca de Nelson, Paek i Rademacher, en el sentit que el *downshifting* incrementava clarament el temps de lleure però aquest era viscut majoritàriament des d’una perspectiva individualista i en tot cas orientada més aviat al lleure familiar i al lleure comunitari informal (de xarxes d’amics), però no a un augment significatiu de la vida associativa<sup>301</sup> (*vid. supra*). Al seu torn, dels discursos dels nostres subjectes d’estudis també sembla desprendre’s que el *downshifting* propicia un major aprofundiment del lleure comunitari, no només per l’ampliació del temps que hom dedica a les xarxes informals, sinó per la intensitat i l’enfortiment dels llaços gràcies a l’increment de la dedicació temporal. Aspecte, aquest, que havíem hipotetitzat (*vid. supra*) en el marc teòric, arran de les consideracions de l’estudi de Lorenzen sobre la menor superficialitat de les relacions socials en contextos de reducció del consum<sup>302</sup>, quelcom que pot perfectament derivar-se del fet *downshifter*.

Nogensmenys, malgrat l’escassetat de subjectes d’estudi que dediquin el seu temps a la vida associativa, sí que n’hi ha que practiquen un lleure comunitari formal, que pressuposa alguna mena de voluntariat o treball voluntari. Això sí, crida l’atenció que, dels dos subjectes que fan explícit espontàniament en el seu discurs d’una forma significativa el lleure de voluntariat i/o associatiu –més una subjecte que més que ho expressa en termes de *desideratum*–, un d’ells ho faci a partir d’una iniciativa personal, no formal (o molt poc,

---

<sup>298</sup> Sue, R. (1994): *Op.cit.*

<sup>299</sup> Putnam, R.D. (2000): *Op.cit.*

<sup>300</sup> Han, B.C. (2015): *Op.cit.*

<sup>301</sup> Nelson, M.R.; Paek, H.J.; Rademacher, M.A. (2007): *Op.cit.*

<sup>302</sup> Lorenzen, J. (2012): *Op.cit.*

perquè es fa via un web, però des de casa seva), i personalitzada al seu gust individual, tot i que una reflexió addicional pot ser que en el futur calgui no menystenir noves formes emergents de participació social que, ajudades del potencial que permeten les noves tecnologies, donin lloc a combinacions d'aquesta participació comunitària sota formes de major autonomia individual.

“quan puc, aquí al barri, a nivell local, si cal fer alguna participació puntual i tal la faig, sobretot amb l'associació de veïns o alguna entitat social o cultural que en algun moment monta algun esdeveniment.”

(S3)

“Enseño vietnamita, la lengua vietnamita y también clases de cocina. Y eso es como un proyecto donde intento recaudar fondos para ayudar a mujeres emprendedoras en Vietnam y lo hago a través de microcréditos. Entonces doy una clase de cocina con grupo de ocho personas en mi casa, entonces hacemos la clase de cocina, comemos y luego ellos hacen una donación, con este dinero usamos una página web (...) que tiene los proyectos identificados y el mismo grupo decide en qué proyecto les gustaría dar este dinero, aunque para ellos es una donación pero para mí lo doy como un microcrédito. Hasta ahora hemos podido recaudar, bueno, hemos podido poner de microcréditos unos diez mil dólares. La mitad de ellos han sido por la donación, pero la otra mitad ha sido porque he ido reinvertiendo el dinero. [*quan li retornen el microcrèdit, el reinverteix finançant un altre projecte*]. (...) Cuando estoy en los Estados Unidos [*hi va sovint i s'hi queda un temps llarg, per estar amb els seus pares*], durante los dos meses yo también hago un poco lo mismo de las cenas, para recaudar fondos.”

(S24)

“m'agradaria molt fer un voluntariat o... no sé. Encara no ho tinc clar, però ho faré.”

(S6)

#### **13.1.4. Downshifting i medi natural**

En passatges anteriors d'aquesta tesi hem fet esment de com el downshifting conflueix en part amb d'altres estils de vida alternatius i contraculturals actualment en boga, com el moviment *slow*, la simplicitat voluntària, o el neoruralisme. Tanmateix, són coses diferents, com també hem deixat clar, però inevitablement sorgeixen formes híbrides. És fàcil que un *downshifter* advoqui també per la vida simple, o fins i tot pels ritmes lents característics de la *slow life*. I si es tracta de simplicitat o de lentitud, no és d'estranyar que aquestes tendències conflueixin també en el neoruralisme, entès com el retorn al medi natural per gaudir-ne tant de l'hàbitat com de la forma de vida. En aquest sentit, tres dels nostres subjectes d'estudi (dues dones i un home, i tots/es sense fills/es menors) han

acompanyat la seva transició *downshifter* amb una transició d'hàbitat, des d'hàbitats urbans a hàbitats rurals. Això vol dir, en nuclis de població molt per sota dels 100 habitants. Dels tres subjectes, però, només dos han reorientat les seves ocupacions a ocupacions vinculades al medi rural, mentre que l'altra subjecte continua exercint la seva professió de metgessa, tant al medi rural colindant on viu com –en períodes limitats del mes– a Barcelona. Per tant, només es detecta un neoruralisme ocupacional en dos dels vint-i-cinc subjectes, i el neoruralisme d'hàbitat, en el seu vessant més extrem, es dona en tres.

Ara bé, si el *downshifting* és una reducció del temps de treball productiu per tal de guanyar en control dels propis temps i en temps de lleure per a si mateix, quasi es podria reinventar el terme per a un fenomen paradigmàtic de canvi d'hàbitat. Hi ha nou dels nostres subjectes d'estudi que, per així dir-ho, han fet una mena de “*downshifting*” d'hàbitat, passant tots ells de viure a Barcelona, a viure en localitats òbviament de menys població, però també en zones de menys densitat poblacional. D'aquests nou, si hi ha tres que ja hem vist que serien en hàbitats clarament rurals, altres dos estarien en poblacions semirurals. En els altres quatre, el canvi s'ha produït vers municipis per sota dels 90.000 habitants.

Val a dir que no hem de pensar que siguin nou de vint-i-cinc, perquè ja d'entrada, dels nostres vint-i-cinc subjectes d'estudi, n'hi ha sis que d'abans de fer el *downshifting* ja vivien en poblacions semirurals o almenys de menys de 50.000 habitants. En conseqüència, dels dinou subjectes d'estudi restants originàriament en poblacions urbanes o periurbanes, gairebé la meitat –nou de dinou– han fet coincidir el seu *downshifting* laboral amb un cert “*downshifting* territorial”, per així dir-ho. A més, dels deu que queden com a residents en zona urbana o periurbana, tres més manifesten la creixent necessitat d'escapar de la ciutat i marxar a d'altres residències del medi rural, perquè declaren trobar-se molt millor i gaudir de l'entorn d'una manera qualitativament molt més desitjable que el que assoleixen a la ciutat.

Sabem que bona part dels *downshifeters* identifiquen la qualitat de vida amb els temps plàstics, però alhora també amb uns temps calmats, en ser una de les característiques més congruents amb la filosofia de base del fenomen. La qual cosa és sens dubte més fàcil de trobar en poblacions petites i envoltades d'un entorn natural, que no en l'acceleració característica de les grans ciutats. Però més enllà de cercar una major qualitat de vida, hi ha

un sèrie d'activitats –més actives o més passives, segons el cas– vinculades a la interacció amb la natura que pel que veiem dels discursos de bona part dels *downshifters* s'incorporen a la seva cultura del lleure. Normalment com a lleure individual, tot i que també pot enregistrar formes de lleure familiar i àdhuc lleure comunitari. Per a molts dels nostres subjectes d'estudi, aleshores, determinades opcions de lleure i la qualitat de l'entorn natural formen una unitat indissociable, i esdevenen una part revaloritzada de la seva realització personal. L'hàbitat, doncs, i el lleure vinculat a la natura, passen sovint a formar part integrant del nou estil de vida producte del *downshifting*. La qual cosa els fa aproximar-se als entorns naturals i poc densament poblats, en detriment dels entorns urbans i massificats, els quals tendeixen a defugir com més va més integren la natura com a fet contextual bàsic del seu estil de vida.

“Em van donar un tros de terra a dalt a Rojals, jo d'un esbarzer que havia allà ho vaig netejar tot, pujava cada tarda (...) m'anava cap a Rojals a arreglar, a plantar tomàquets, a planta enciams, a fer patates que no ho havia fet mai... (...) Llavors jo me sentava en aquella pedra, que jo et dic... això és un poco chiste, no? i em posava a contemplar com el tomàquet canviava de color o com anava creixent, vull dir... I quan tenia prou agafava la meva motoreta, baixava aquí, anàvem a donar una volta amb [la seva dona], anàvem a caminar, ella que estigués relaxada, que millorés...”  
(S20)

“A mi me encanta estar en la naturaleza, me encanta el silencio, disfruto mucho de que hay pocos estímulos estresantes, no hay ruido, no hay tráfico, no hay tanta gente, no hay tanto bullicio. Me gusta. A mí, realmente... yo noto que mi alma se nutre de esto.”  
(S30)

“és exactament una necessitat forta de naturalesa. (...) Per poder tenir un petit lloc on retirar-me i guarir-me d'aquests excés de feina. (...) I lo que passa és que ara... havent començat ja a haver redreçat això, s'ha convertit en una necessitat aquest espai fora de Barcelona. Potser ja més per convicció... contacte amb la naturalesa, com dedico moltes hores a escriure pues allà és un entorn ideal. És una cosa a la que ara no vull renunciar. (...) Ha arribat un moment, m'ha agafat en un moment tot això en que en general fins i tot treballant mitja jornada la ciutat en comença a pesar. (...) Crec que hi ha com una conseqüència natural al no voler treballar jornada completa amb el no voler... amb el voler tenir més contacte amb la naturalesa. (...) M'aporta pau interior, m'aporta claredat d'idees i m'aporta benestar físic. Mirar... tenir una vista sobre un paisatge maco.”  
(S15)

“és que jo fent una volta pel poble, sortint amb els meus binocles, fent una volta ja sóc feliç, entens? O sigui jo, la tranquil·litat que hi ha, la natura que hi ha, a mi això em produeix felicitat. Sí, no necessito més. (...) És una vida sana, que jo per mi és molt important i això cada vegada jo ho valoro més. És una vida on hi ha poca contaminació, puc beure l'aigua de la font que sé que és bona, no hi ha l'estrès de moviments. (...) No tens el soroll que tens aquí [Barcelona], o sigui no hi ha soroll i això és molt important. Per la nit jo veig els estels, jo aquí no ho veig. O sigui, quantes hores tu vas caminant

per la ciutat... mira ara mateix està cantant un falciot... jo, perquè tinc aquesta afició i aixeco el cap, però quantes hores passes per Barcelona sense aixecar el cap al cel? I això és una cosa que jo ho noto aquí, que no aixeco el cap. En canvi jo allí tinc els sentits a flor de pell perquè sempreestic: que si ha cantat això o ha passat aquell... perquè tenim cèrvols. (...) Allí és un ritme més lent. Si tu vas amb el ritme de Barcelona de seguida et diuen: -Ep! què et passa? Vull dir: -Baixa el ritme, que estàs estressat?" (S19)

"Volíem sortir de la ciutat, vem llogar durant un parell d'anys una cabanyeta molt mona al Montseny que ens va donar molt, molt, com a parella i com a família i... diríem, en el nostre món relacional d'amics que per nosaltres i per mi és molt, molt important... ens va donar moltíssim perquè ens va donar un lloc de reunió totalment lliure, fresc, net, natural. I vem veure que volíem sortir de la ciutat, no en allà al Montseny perquè era massa lluny però volíem sortir de la ciutat. I aleshores vem tenir l'oportunitat de sortir de la ciutat i això ens ha cobert molt, perquè estem en una caseta, que tenim un pati, que tenim un entorn del poble, de Tiana, que és molt maco. Jo necessito que els espais siguin molt macos, no molt luxosos, però sí molt macos, molt *charmants*, molt encantadors. I llavors allò ho vem aconseguir." (S28)

"estar en pau, la serenor, contemplar, que crec que és una paraula clau, contemplar, els occidentals no tenim temps de contemplar per la velocitat que... no saps la de benestar que dóna contemplar, la natura per exemple. (...) Jo mai m'havia parat a veure una posta de Sol a Barcelona..." (S29)

En contrast, la vida a ciutat apareix com a una vida hostil, de ritmes infernals, que cada cop es fa més insuportable per al *downshifter* que ha fet la transició del medi urbà al medi rural. Com la ciutat si aparegués com el contrapunt als ritmes tranquils de la natura, i planés sobre ells amb tota la seva nocivitat, com una realitat i un entorn tòxics que cal evitar.

"La ciutat... em trobo que em costa més mantenir el meu propi ritme ara que abans. Abans conseguia que la ciutat no m'accelerés el meu ritme mental i real. I ara em costa més, descobrir-me de repent que jo vaig més ràpid de lo que jo voldria sense un motiu clar. (...) No entenc què ha pogut passar." (S15)

"Cada vez que bajo aquí a la ciudad digo: -Madre mía, que locura." (S14)

"Lo que jo noto quan ara baixo a Barcelona és que em sento incòmodo. És a dir, jo quan ara vaig a Barcelona, que generalment vaig quan és cap de setmana que hi ha menos de tot: menos lio, menos de tot, vale?, tens una sensació de que la gent t'empeny, no sé com dir-t'ho. Tot ha de ser ràpid: -De què vols l'entrepà, venga pum! ja l'has de tenir decidit quan has sortit de casa. No pots divagar, no pots estar badant per dir-ho d'una manera, vale? I aquí lo que trobo molt, que és una cosa que com a persona he guanyat, és aquesta tranquil·litat, no tenir pressa. Sincerament, sembla un tòpic però és així: no tenir pressa." (S20)

Una de les tesis que ja hem introduït de Byung-Chul Han és que la societat de rendiment absolutitza la vida activa, en detriment de la vida contemplativa, que es perd de manera inevitable<sup>303</sup>. L'autor ho considera una tragèdia, perquè amb ella es perd el temps del repòs, del pensament profund, i de la reflexió que hauria de fonamentar després la vida activa. Es perd, diu Han, el temps lent de la demora. I queda un temps accelerat, sense un centre de gravetat que li doni sentit, el que ell diu un “temps sense aroma”. En aquest sentit, Han és en certa manera continuador de Heidegger, qui fa una crítica dels temps de la Modernitat, en considerar que l'acceleració del temps que ens porta a “no tenir temps” és per a ell un símptoma d'una existència “impròpia”, ja que l'existència “pròpia” –ens diu– és lenta<sup>304</sup>, i que l'època de les presses és una època de “dispersió”. Precisament Han cita un passatge d'una altra obra de Heidegger, l'obra pòstuma *Camí de camp*, perquè fa servir el camí del camp que evoca de la seva infantesa (un camí rural que portava al poble d'Ehnried), com una metàfora de la serenitat d'un temps lent, d'un temps caracteritzat per la durada, i no per la precipitació. Deia Heidegger que el seu camí de camp l'ajudava a pensar, en contraposició al temps de la ciutat, que dispersa i impedeix apreciar la senzillesa. Senzillesa i temps lents que l'autor lamenta que s'hagin perdut. Precisament d'aquesta obra és la següent cita: “a les seves oïdes [*les dels éssers humans*] només arriba el soroll dels aparells que, quasi, tenen per la veu de Déu. Així l'home es dispersa i perd el seu camí. (...) Allò que és senzill s'ha evadit”<sup>305</sup>. En la línia de Heidegger, Han –qui defensa que el “camí de camp” heideggerià és en realitat una via contemplativa– reivindica el retorn de la vida contemplativa enfront de la compulsió del consum del temps. En les seves paraules: “la vida guanya temps i espai, durada i amplitud, quan recupera la capacitat contemplativa”<sup>306</sup>.

La referència a Han i els seus precedents en Heidegger és obligada, perquè sembla que els nostres subjectes d'estudi hagin llegit aquests dos autors. Cosa que no és així, és clar. Però bona part dels *downshifters* semblen intuir –potser més fàcilment que els que no ho són– que per a l'estil de vida anhelat, amb els valors que comporta, els ritmes frenètics propis dels entorns urbans són nocius. I que en canvi els ritmes lents de la natura permeten gaudir molt més de l'experiència del temps vivencial. Fixem-nos com parlen, en els fragments

---

<sup>303</sup> Han, B.C. (2015): *Op.cit.*

<sup>304</sup> Heidegger, M. (1997) [1927]: *Ser y tiempo*. Santiago de Xile, Editorial Universitaria.

<sup>305</sup> Heidegger, M. (2003) [Publicada pòstumament per primer cop el 1989]: *Camino de campo*. Barcelona, Herder. Pàg. 37.

<sup>306</sup> Han, B.C. (2015): *Op.cit.* Pàg. 162.

escollits, de veure canviar de color els tomàquets, o de mirar els estels o els falciots, o una posta de sol, o com diu directament el subjecte 29, quan parla de “el benestar que dóna contemplar, contemplar la natura”, emprant justament la paraula clau. Vegi’s com també ho contraposen a la “bogeria” dels ritmes de la ciutat, i parlen de sorolls, de “l’estrès de moviments”, etc. Sembla que hagin recuperat, també, el gust per la vida contemplativa, tot integrant-la en el seu estil de vida *downshifter*. I sembla que intueixin que un entorn tranquil és pràcticament *condicio sine quan non* per a un temps tranquil, i també per a una vida tranquil·la. Novament, és com si alguns dels i les subjectes d’estudi haguessin llegit a Han en el seu llibre *El aroma del tiempo*, i el tinguin present quan ens diu: “si s’expulsa de la vida qualsevol element tranquil, aquesta acaba en una hiperactivitat letal. La persona s’ofega en el seu quefer particular”<sup>307</sup>.

### 13.1.5. *Downshifting* i espiritualitat

Una de les troballes inesperades del treball de camp ha estat la força en què el *downshifting* de determinades persones es veu penetrat per l’espiritualitat. Dels vint-i-cinc subjectes d’estudi, n’hi ha deu dels quals es pot dir que viuen l’espiritualitat amb com a mínim una intensitat moderada. Això fa que es pugui dividir el grup de subjectes d’estudi en dos segments: un *downshifting* laic, presidit per la racionalitat; i un *downshifting* espiritual o fins i tot místic. Tant és així, que si mai es pogués quantificar estadísticament el nombre de *downshifters* en una societat com la catalana, convindria incorporar aquesta variable, per tal de veure l’abast que té en el fenomen. La nostra hipòtesi és que la incidència seria prou rellevant, atès la prevalença que té en una mostra com que hem fet servir.

El factor espiritual és al seu torn important en l’hermenèutica del fenomen, perquè el redimensiona d’una manera força considerable. Hi ha elements diferencials remarcables en l’estil de vida i en les actituds dels subjectes, quan el *downshifter* és místic, en relació a quan és laic, com anirem veient. La primera qüestió a tenir en compte és que l’espiritualitat en aquests *downshifters* no sol vehicular-se mitjançant les religions tradicionals. Dels deu *downshifters* centrats en l’espiritualitat, cinc fan al·lusió a realitats i principis còsmics difusos que tenen en comú els fluxos energètics de l’univers i les suposades propietats que

---

<sup>307</sup> *Op.cit.* Pàg. 163.

se li atribueixen. Una altres quatre s'alineen amb filosofies místiques orientals, per bé que només una persona dels subjectes d'estudi es declara budista obertament. Ens queda una persona que és l'única que declara explícitament ser cristiana i catòlica (de fet, és relativament activa, ja que col·labora amb la parròquia del seu poble), tot i que també abraça les creences relatives a la interacció de l'ésser humà amb forces magnètiques i energètiques de caràcter místic que són a l'univers.

En resum, doncs, l'alineament místic i espiritual d'aquesta mena de *downshifTERS* és clarament postmodern, i es dona molt al marge de les tradicions religioses històricament d'arrels occidentals. És postmodern en el sentit que abraça o bé tradicions místiques i espirituals exòtiques que provenen de filosofies orientals, o bé una mena de sincretisme i panteïsmes energètics que en aquest cas sí que és una innovació gnòstica. Per a una visió panoràmica complementària d'aquesta tendència a un nou –deconstruint i reconstruint les expressions de Weber– “reencantament del món” es pot consultar l'obra de González-Carvajal: *Ideas y creencias del hombre actual*<sup>308</sup>.

Cal aclarir que no considerem *downshifter* místic la persona que simplement fa ioga o medita, perquè no té perquè estar vinculat. Els que considerem com a místics són els que professen una fe que va més enllà de pràctiques puntuals, incorporen en les seves creences i en la seva quotidianitat elements místics (en el sentit de ser forces ultraterrenes), i aquestes creences impregnen la seva actitud, la seva actuació i determinades pràctiques específiques que els proporcionen un sentit transcendent de l'existència, que al seu torn es transmet en el seu estil de vida *downshifter*.

Alguns dels *downshifTERS* místics consideren que el seu gir espiritual –malgrat haver ecllosionat poc abans del *downshifting*, en paral·lel a ell, o fins i tot amb posterioritat– roman latent en la seva personalitat des de temps immemorials, o ja directament des de sempre. Fins que ha emergit a partir d'unes determinades circumstàncies i vivències. El *downshifting* mai no és una d'aquestes circumstàncies ni d'aquestes vivències. El gir espiritual no es dona mai, pel que sembla, arran del *downshifting*. En tot cas, el *downshifting* pot acompanyar aquesta evolució personal, i com a molt facilitar-la, en haver canviat els temps i poder fer activitats que amb els temps anteriors no eren possibles.

---

<sup>308</sup> González-Carvajal, L. (2005): *Ideas y creencias del hombre actual*. Santander, Sal Terrae.



“Jo crec que la part aquesta més espiritual i així jo la tenia molt, però aleshores és com... ja la tenia, però la polaritat [*teràpia que ara exerceix*] em permet conèixer una part de mi que la tenia com guardada. (...) Llavors aquesta mena de cosa és com que es desplega, és que no sé com explicar't-ho, és com desplegar una cosa que tens a dintre, que la tens com amagada i puff! Surt, saps?”  
(S5)

“sóc una persona força espiritual, crec tinc àngels al voltant, sempre he cregut que hi ha algo més que lo material.”  
(S25)

En d'altres casos, l'abandonament de l'estil de vida que portaven i la transició vers un nou estil de vida els fa contactar amb pràctiques o persones que s'associen a aquestes creences, ja sigui per la via de les pràctiques de meditació, per entrar en contacte amb la medicina alternativa, o per altres raons de tipus relacional. En aquests casos, la transició (sobretot el trobar-se en un període de repensar la vida i reinventar-se com a persona en certes facetes) es veu acompanyada –i eventualment reforçada, de vegades– pel *downshifting*.

“jo ja estava fent un canvi... molt raro, que és un canvi energètic. (...) La vida no és només una recta racional, sinó que és energètica també, hi ha altres coses que intervenen, ja pots ficar la religió, pots ficar el que vulguis aquí, està tot molt barrejat. Llavors, bueno, havia fet aquest canvi, llavors vaig conèixer una dona que estava en aquest rollo i em va donar la força amb unes homeopaties, o jo m'ho vaig creure, i vaig tenir el suficient equilibri de dir: -Va, em monto jo. I des de llavorsestic ara vivint d'això.”  
(S16)

“A partir del 2006 continué con la misma rutina laboral, pero ahí es cuando yo comienzo por recomendaciones médicas a practicar yoga. Entonces ahí hay como un primer punto de inflexión. Yo continuaba con la misma vida laboral pero empezaba a conectarme con otras cosas.”  
(S9)

Si bé alguns/es subjectes d'estudi consideren que sempre havien tingut una certa dimensió espiritual que maldava per sortir a l'exterior, d'altres en els seus temps passats identifiquen una sensació de neguit o de buit existencial, o de no saber ben bé el perquè se senten insatisfets amb la seva vida, com a precedent del seu gir espiritual.

“em sentia molt buida i jo volia trobar una explicació.”  
(S6)

“és veritat que fas un canvi i comences a aprofundir en aquest món interior que et dóna tant retorn, que t'atrau tant i que té un puntet de màgia, de retrobament amb el teu

origen. (...) Ja et dic, jo vaig acabar bucejant a trenta metres [*riu*]. I perquè em va parar l'enfermetat, perquè és que si no no sé si hagués acabat a la Lluna a buscar les sensacions aquelles. És dir, què cony estàs buscant?"

(S29)

Un canvi que vindrà bé sigui per evolució natural (en què el subjecte llegeix i es busca a si mateix), per inducció d'algunes persones, o per fets traumàtics de la seva vida. És el cas del subjecte 29, que havíem deixat en un neguit, però que després tindrà una malaltia greu, i serà aquesta el seu "despertador" de la consciència individual, quan es repensi tot ell a si mateix. Clar que el fet traumàtic –com aquí la malaltia– per si sol no et fa místic, sinó que t'incita a buscar la transcendència. En el seu cas, el contacte amb pensadors, la lectura de llibres, i la coneixença de persones que practiquen teràpies alternatives, seran els principals factors que en fomentin l'evolució.

"jo de petit i de jove em reconec en una educació una mica religiosa, espiritualment, amb la família propera. I el moment en que... reconec perfectament el canvi, el moment en que acabant la carrera entres en el sistema mercantil, en el mercat per dir-ho així, vulguis o no et vas imbuïnt i et vas apartant una mica de l'esperit i et vas apropant una mica a lo material. Jo hi he caigut, ho dic així de clar. De la mateixa manera, inversament proporcional al moment en que un xoca, es dóna compte que per aquell camí tornarà a xocar o... comença a analitzar, a aprofundir, a buscar interiorment i anar trobant un fil on agafar-se, que dóna un benestar tremendo. La clau de tot és trobar aquests filets (...) Es va despertant una part més espiritual. Òbviament, si hi ha més intangible, si hi ha més màgia, hi ha més esperit, hi han més creences, no sé com dir-te, és molt més espiritual la vida perquè tens més temps de dedicar-te a les persones. (...) A mida que et vas apartant una miqueta del sistema o no te'l prens tan en sèrio o no vas al cent per cent, et pots dedicar a la persona humana, que és una suma cèl·lules amb un sentiment i un esperit que són el millor goig que et dóna la vida."

(S29)

Una vegada feta la transició espiritual, els subjectes que es troben en aquest estadi i han culminat així el seu gir transcendental, orienten les seves vides d'una manera diferent a la d'altres *downshifters* laics. Per exemple, es tornen més presentistes. Viuen (i se centren) en el moment, i relativitzen la importància tant del passat com sobretot del futur. Focalitzen l'atenció en el moment de la vivència actual, de manera que diuen experimentar-la amb una major profunditat i gaudir-la més àmpliament.

"Jo crec que el problema que té la societat és que no està present, que no viu, que està sempre pensant en el passat o en el futur i es perd el moment. Llavors, jo ara estic focalitzada en això, en intentar viure. I si estic amb tu, doncs estar amb tu, mirar-te als ulls, parlar amb tu, no estar pensant en res més."

(S6)

“Ahora estoy mucho con el tema de la existencia del tiempo, si realmente hay un futuro o pasado, o simplemente es cuestión mental de que estamos construyendo la idea. Entonces intento recordar de que solamente, por lo menos, el tiempo presente es lo más importante ¿no? Entonces, si yo quiero algo en el futuro, lo mejor que puedo hacer es hacer lo mejor en el presente. Entonces yo creo que ya he dejado de vivir tanto en el futuro, en la planificación del futuro y si tengo que llegar a algún sitio. Entonces, por un lado, el tiempo me ha cortado y ahora intento ponerlo más en el día a día. Y mi reto es hacer el mejor día posible.”  
(S24)

Reprenent l'argumentari de Han sobre la necessitat del retorn de la vida contemplativa, la manera de viure la vida i les pràctiques conductuals d'aquest subgrup de *downshifters* místic sembla seguir la mateixa lògica. No són els únics que gaudeixen del simple contemplar, però són els que més ho valoren, i congruentment els que més procuren practicar-ho. Per tant, veiem en ells també un ressorgiment de la vida contemplativa, però en un format particular, que inclou contemplació visual, però també internalització introspectiva del lloc i del moment, reflexió interna, i fins i tot una respiració diferent. Quan en parlen quasi es podria designar com a “respiració contemplativa”, i és curiós la similitud del seu estil de vida amb com expressa Han el retorn d'aquesta vida contemplativa, i la seva relació amb el temps i amb el lleure, en un dels passatges finals del seu llibre: “és necessària una revitalització de la vida contemplativa, atès que obre l'espai de respiració (...) Potser l'esperit degui el seu origen a un excedent de temps, un *otium*, una respiració pausada. Es podria reinterpretar *pneumas*, que significa tant “respiració” com “esperit”. Qui es queda sense alè [*per la hiperactivitat o les presses quotidianes, vol dir l'autor*] no té esperit”<sup>309</sup>.

A un nivell més personal, tots els *downshifters* espirituals de la nostra mostra expressen que la dimensió mística que han incorporat al seu estil de vida suposa també requalificar la seva mirada introspectiva, la seva sensibilitat d'entorn, i un important retrobament amb si mateixos (al qual donen una importància cabdal en la seva evolució personal) que els canvia interiorment i en les seves actituds vers l'exterior. És evident que fan pràctiques i rituals que altres *downshifters* laics no fan, o que no fan amb la mateixa freqüència (el temps que dediquen a meditar és l'exemple més paradigmàtic), però en el seu discurs denoten també una recomposició dels valors i de la conducta que apunta més al gaudi (no necessàriament hedonista) dels sentits, a una centralitat dels sentiments, i a la primacia de

---

<sup>309</sup> Han, B.C. (2015): *Op.cit.* Pàg. 163.

les vivències emocionals, tot i que no en canvi a la rauxa. A banda de percebre més la dimensió transcendental de les coses, destaquen per un major desprendiment i fins i tot un defugiment constant dels aspectes materials de l'existència. No serà el cas de tothom dins del subgrup, però sí que en una majora es detecta fins i tot una actitud de defugiment de tot allò que tingui a veure amb lògiques materialistes.

“em dedico més temps a mi i per tant em puc conèixer més jo mateixa. Per exemple el tema de meditar, començo a fer-ho, no ho havia fet. Sí que ho podia fer, jo per exemple deia que quan anava a la muntanya jo sentia a Déu, pues és que el sentia de veritat. Aleshores puc dedicar temps del dia a fer això. (...) Veig la meva transcendència, el que significa viure, no el que significa treballar, no lo que significa el temps, lo que significa l'existència, no la vida, l'existència, no sé com dir't-ho...”  
(S5)

“Per mi el canvi clau, no sé si psicològicament o sociològicament, és el treball interior vers el treball exterior, Abans portava una vida absolutament enfocada de cara enfora i pendent del mirall exterior, i des de llavors un percentatge important de la meua vida és absolutament interior, anar-te'n reconeixent. (...) Al final lo que et deixa vinculat a la vida no és ni els càrrecs, ni les propietats, ni lo material, ni el reconeixement, ni lo que has conseguit, ni amb les noies que t'has liat, ni amb els amics, no, ni molt menys. Al final, em sap greu dir-ho tan clar i català, és allò que tant ens costa dir als homes, el que et deixa vinculat a la vida és l'amor, aquell fil conductor transparent que tens, per descomptat amb les teves criatures, amb la teua parella, amb els teus amics, amb la teua família...”  
(S29)

“Jo vull fer un *downshifting* per estar oberta al món, a la vida, a la gent, a les relacions... però em fa molta por fer mal i que em facin mal. I és aquesta la veta espiritual. (...) I començo a agafar aquest camí per sentir-me més a prop i més feliç amb la gent. Menys norma i més persona.”  
(S28)

Però l'element que considero més remarcable i que, a l'hora de la veritat, resulta potser el més revelador de l'orientació del seu *downshifting* és la confiança en l'esdevenidor i en si mateixos. Marca també un grau diferencial respecte de la majoria dels altres *downshifTERS*. Per les seves característiques pròpies, el *downshifting* requereix estratègies que assegurin la viabilitat del projecte vital, i bona part dels subjectes d'estudi que entrarien dins del subgrup de *downshifTERS* laics així ho procuren, a partir del càlcul racional, com ja havíem vist. Quelcom que també es dona en alguns/es integrants el subgrup del que hem vingut denominant *downshifTERS* místics. Ara bé, els nivells de planificació d'aquest darrers subgrup són sensiblement menors que els del subgrup laic. Quadra en part amb el que hem dit de viure el moment present sense fer cabòries ni de cara al passat ni de cara al futur, però sobretot deriva de la confiança en que “la vida et dona el que et cal”, una expressió

força repetida en molts d'aquests *downshifters* místics. Molt més que no en els *downshifters* laics.

“Això es pot aconseguir seguint un bon creient, perquè confies en Déu i ell ja et proveirà si t’ho treballes. Perquè jo ho tinc claríssim, si tens una visió i la treballes les coses funcionen. Aquesta sensació de que no has de... És que és tot en general, és una visió menys racionalista del món, menys mecanicista i més espiritual, si vols, o més holística, de que no som individus que estem aïllats del món sinó que som una consciència col·lectiva i en la qual jo hi formo part d’aquesta consciència col·lectiva. I aquest món funciona per aquesta consciència i tots som consciència, no? Llavors jo crec que aquesta visió pues tranquil·litza més, el fet de pensar que les coses no les has de controlar tant. Que les coses esdevenen, que tu has de ser coherent i conscient i tenir un objectiu clar. I les coses esdevenen i després tu ja les aniràs gestionant.”  
(S16)

“pensamos que controlamos mucho en nuestra vida y que toda esta planificación es un tipo de seguridad. Bueno, que yo pensaba eso, pero realmente no es. Que puede ocurrir cualquier cosa, con lo cual no hace falta tener miedo. No quiere decir que no planeas, pero tú planeas desde otro punto de vista, de que no es algo tan mental y una visión donde tienes que ir, pero más bien estar preparada y tener una predisposición a poder confrontar lo que surge. Entonces, si no tengo expectativas y tampoco tengo cosas que me marquen dónde tengo que estar, pues entonces hay menos presión. (...) Y también lo más importante es que puedo disfrutar ya, no hace falta terminar nada para poder llegar a disfrutar. Yo pongo cada día lo mejor de mí y el resultado es lo de menos. (...) Para mí es lo que me ha llenado más en la vida, para entender qué es la vida. Y me ha traído también un fuente increíble de confianza y entender de dónde viene la felicidad o la plenitud de la vida.”  
(S24)

“La creença de que tot sortirà bé si jo faig el bé, ho faig bé, crec en mi, i tiro endavant.”  
(S25)

Com a epifenomen d’aquesta actitud vital, l’autoconfiança els ha fet en molts d’ells prendre molts més riscos, i quedar-se relativament tranquils malgrat les evidents incerteses de futur que assumeixen. A data actual, cap d’ells ha modificat la seva manera de pensar (o potser de sentir), ni s’ha penedit de les decisions preses. I el més curiós: n’hi ha que porten anys en una situació potencialment precària vers el futur immediat, però no hi ha cap cas que s’hagi vist obligat a revertir els efectes de les seves decisions, ni a involucrar en la seva situació de *downshifting* ni en el seu estil de vida objectiu. La qual cosa, sigui dit de passada, encara reforça més la seva autoconfiança (com lògicament era d’esperar), i referma encara més la seva convicció d’haver triat el camí de vida correcte.

## 13.2. Els *downshifTERS* i la seva relació amb el consum

Segons hem defensat en capítols anteriors, el consumisme i el productivisme són dues cares d'un mateix sistema econòmic, que a més es retroalimenten, i d'un temps ençà d'una manera encara més perfeccionada. Ja hem teoritzat sobre com el sistema és cronòfag, en dur a terme una doble captura, productivista i consumista, sobre els temps de la vida. I de la mateixa manera mantenim, juntament amb bona part dels corrents teòrics actuals, que el sistema econòmic i productiu actual ha incrementat el seu grau de cronofàgia sobre els temps de les persones, tant extensivament com intensivament. De fet, a la societat de rendiment li va com anell al dit la societat del consum compulsiu, i ja ha quedat clar en el marc teòric com ambdós fenòmens van clarament associats. Aleshores, en la mesura en què el *downshifting* es contraposa i pretén superar la societat de rendiment, podríem plantejar-nos fins a quin punt presenta també un moviment correlatiu respecte al consum. I per tant, fins a quin punt es contraposa i pretén superar la cultura consumista. Hi ha una raó evident que apunta a pensar-ho, per qüestions de necessitats objectives, i és que la reducció d'ingressos que es dona com a conseqüència del *downshifting*, per tal de fer que el nou estil de vida sigui sostenible en el temps, per força hauria de comportar estratègies de reducció o almenys optimització del consum per part del subjecte *downshifter*. Clar que això no és matemàtic, i depèn de la casuística de cada cas. Així, si en hipòtesi trobéssim un *downshifter* capaç de generar elevats ingressos per hora treballada, una reducció parcial del temps de treball productiu podria no suposar una reducció del consum significativa, si per exemple el que decideix minvar és simplement la seva capacitat d'estalvi. Per tant, la reducció del consum com a condició de viabilitat del *downshifting* dependrà estrictament de les condicions materials de partida (no només rendes percebudes, sinó també patrimoni, estalvis amb què es compta, etc.) de cadascun dels subjectes que opten per aquest model.

Una altra cosa, però, és el consum com a fet cultural. De fet, el *downshifting* és un estil de vida basat en una cultura determinada i en un sistema de valors, que el fan contracultural en la mida en que s'enfronta i qüestiona els valors inherents a la societat de rendiment i a la cultura productivista que genera. Aleshores, per relació de contigüitat evident, es podria plantejar que una cultura que nega radicalment els valors productivistes no és descabellat que alhora negui també els valors consumistes, en tant que la cultura productivista i la

cultura consumista van de bracet, i per tant podria passar el mateix amb una cultura de tipus antiproductivista i una cultura anticonsumista.

L'anàlisi d'aquesta part fonamental del *downshifting* i com es resol en els subjectes d'estudi s'aborda des de tres perspectives que ajuden a una comprensió fenomenològica de la problemàtica. En primer lloc, cal veure si es dona o no una transició en les pautes conductuals de consum dels i les *downshifTERS* abans i després de fer el *downshifting*, i en cas de donar-se efectivament un canvi cal observar quines directrius adopta aquest. En segon lloc, cal aprofundir en les pautes de consum consolidades pels subjectes d'estudi d'ençà que també han estabilitzat i consolidat el seu *downshifting*, bussejant en la significació que té en ells el consum en si com a fenomen social i existencial. En darrer terme, i en la mesura que trobem transicions significatives, cal preguntar-se quina va ser la gènesi del canvi de mentalitat des d'un model de consum a un altre, i quins són els orígens remots i propers d'aquesta transició cultural.

Els tres enfocaments en l'aproximació heurística d'aquest apartat fa que el mateix s'estructuri en tres epígrafs correlatius a les perspectives temàtiques enunciades en el paràgraf anterior.

### **13.2.1. El consum abans del *downshifting***

Com ja sabem, distingim entre els vint-i-cinc subjectes d'estudi quatre d'ells (dos homes i dues dones) que anomenem no transicionals, perquè no protagonitzen un canvi d'estil de vida, sinó que des de la seva primera transició a l'etapa adulta ja implementen un *downshifting* originari, que per tant etimològicament no seria *downshifting*, òbviament, però que és assimilable perquè suposa l'aposta per un estil de vida equiparable, i per tant també contracultural. El que veiem en aquests subjectes no transicionals és que el seu nivell de consum, almenys en tres d'ells, originàriament és també contracultural, en el sentit que suposa un consum reduït envers les pautes socials hegemòniques. Dit d'una altra manera, en tres dels quatre *downshifTERS* no transicionals detectem originàriament unes pautes de consum no consumistes. No tant per raons de necessitat material d'ajustament – que no és el cas en cap dels quatre –, sinó per conviccions i pel propi sistema de valors

personal assumit. En el quart subjecte, es detecta un consum més voluminós, però no excessivament consumista, i més encarat a la qualitat que a la quantitat. En dos dels quatre *downshifTERS* no transicionals (curiosament els dos homes) les pautes no consumistes es mantenen en el temps, de manera que no hi ha transició, sinó en tot cas només podem parlar de consolidació d'un estil i una filosofia de vida anticonsumista. En la subjecte d'estudi que inicialment manté un consum moderat, sí es dona una transició cap a un menor consumisme, però lògicament aquesta transició no es deu a un canvi *downshifter*, sinó que es dona per una evolució de la mentalitat i un canvi de valors, que en aquest cas té més a veure amb el gir espiritual que realitza que no amb altres coses, tot i que també es veu reforçat per un increment del seu grau de *downshifting* que provoca una reducció dels ingressos addicional. Finalment, ens queda la darrera subjecte d'estudi, que és un cas realment atípic, com anirem veient. Manté i consolida el seu *downshifting*, però arran d'una situació de crisi personal transita d'un estil de vida anticonsumista a un estil de vida consumista. Però a més, s'instal·la durant una etapa en un consumisme exacerbant, realment compulsiu. Després, amb el temps, es modera, també en part degut a un gir espiritual. Però en l'actualitat, es manté –i així ho reconeix ella mateixa– en un relatiu consumisme, per bé que ja no compulsiu, i ara amb un viratge més cap a la qualitat que no la quantitat.

Les dues subjectes d'estudis que sí canvien, doncs, el seu consum, seran ara subjectes transicionals quant a consum. Pel que fa a la resta, és a dir, els vint-i-un subjectes que canvien el seu estil de vida mitjançant el *downshifting* i que per tant en aquest sentit són transicionals, trobem que només una subjecte d'estudi no ha variat les seves pautes de consum. Per dues raons: en primer lloc, perquè mai no ha estat gaire consumista; en segon lloc, perquè el *downshifting* que ha fet no li ha suposat cap merma dels recursos que, atès el seu baix nivell de consum, pogués afectar al seu nivell de despesa.

En canvi, la resta dels subjectes (vint dels vint-i-un) sí han fet una transició en relació al consum. I en tots els casos la transició ha comportat una sensible reducció del consum i per tant de la despesa. Si hi afegim la subjecte d'estudi no transicional que també havia reduït el consum, tenim que vint-i-un dels nostres subjectes d'estudi han anat reduint el seu nivell de consum a mesura que consolidaven o aprofundien en el seu *downshifting*. Dels quatre restants, tres han mantingut els seus nivells de consum (que de sempre han estat de baixa intensitat, especialment si ho comparem amb el consum estàndard del seu entorn social), i



un cas ha transitat de l'anticonsumisme al consumisme compulsiu en una etapa concreta, per després establir-se en un consumisme moderadament elevat, i més qualitatiu que quantitatiu.

Doncs bé, dels vint-i-un casos que redueixen consum, dinou s'autoperceben en retrospectiva com a consumistes, per bé que en diferents graus. Onze d'aquests dinou reconeixen haver practicat un consumisme compulsiu. I només dos casos dels vint-i-un són no consumistes des de sempre, i per tant d'abans de plantejar-se el canvi d'estil de vida. La qual cosa ens porta a identificar una correlació de causa-efecte entre el *downshifting* i la reducció dels hàbits de consum en dinou de vint-i-dos dels nostres *downshifeters*. Sembla, doncs, que es pugui concloure que hi ha una forta associació entre el fenomen del *downshifting* i el de l'adquisició d'un estil de consum anticonsumista.

Els *downshifeters* que han transitat cap a l'anticonsumisme expliquen la seva etapa consumista prèvia al canvi com si fos una etapa on estaven alienats pel consum. Molts d'ells testimonien que ja aleshores veien que el consum, però, no els donava la felicitat. Alguns ho diuen obertament, o expliquen com més aviat era a la inversa: el consum els donava més maldecaps. En algunes de les expressions es veu clarament com el tipus de consum era en determinades ocasions un consum d'ostentació, per estatus, i com sovint era un consum compulsiu, quasi al nivell d'una mena de bulímia consumista (en aquest sentit, la subjecte 30 ho explica d'una manera especialment diàfana).

“Jo tenia més bens materials quan estava casada, quan estiuejava a la Costa Brava, quan vivia a Siges, quan feia sopars amb amics, bla-bla-bla... Sí, tenia més bens materials però no estava feliç amb aquella vida.”

(S25)

“I si jo tenia un cotxe maco i brillant i xulo i de cara enfora na-nà... però cony patia per la columna, pel garatge, pel copet i no sé què, pues escolta saps què passa? els cotxes de segona mà que són un trenta per cent més baratos i pateixes la meitat i si et fots un cop et fots a riure perquè al final un cop al cotxe l'arregles, un cop al cap no gaire.”

(S29)

“Consumía más, compraba cosas más caras, me daba igual qué valía porque sabía que me sobraba dinero. (...) Haces esto pensando que te hace más feliz, y ves que no. (...) Es una sensación... la misma que si te comes una bolsa de patatas fritas entera. Comes y comes y comes, y no puedes parar, porque hay un factor como adictivo. (...) Pero esto tampoco te hace sentirte bien.”

(S30)

Cap d'ells ni elles diu en cap moment que el consum els fes ser feliços, o ni tan sols que els donés satisfaccions autèntiques. Sí reconeixen la satisfacció momentània de l'acte de compra, tot i que diuen que era una satisfacció efímera, de curt abast, que no durava en el temps, i que tampoc no identifiquen amb una satisfacció de qualitat, real. Era, per a tots ells, una satisfacció falsa. Una il·lusió, més que no una realitat.

Quan intenten explicar les seves motivacions de consum, trobem una caracterització del seu consumisme que s'alinea amb les tesis de Han quan el qualifica d'irreflexiu, impulsiu, emocional, immediatista, i per tant superficil i efímer per força<sup>310</sup>. De la mateixa manera, reconeixem en ells els arguments de Pine i Gilmore que vèiem en capítols anteriors quan ens alerten de que el consumisme actual s'orienta a promoure l'experimentació de la novetat per la novetat, de forma continuada<sup>311</sup>. També Bauman hem vist que feia al·lusió a l'efimericitat inherent a aquesta mena de consum, amb el seu concepte de "consum líquid"<sup>312</sup>. Els nostres objectes d'estudi reconeixen com el seu consumisme cercava un sentit i un benestar que mai no trobaven, i que sovint era una manera (no reeixida) de cobrir les seves pròpies carències, frustracions o malestar de fons de les seves vides. De fet, alguns parlen d'un consum encarat a omplir el buit de les seves vides. Es veia el comprar-se coses com a compensació obligada per a una vida no satisfactòria, i alguns subjectes diuen directament que feien gairebé un ús ansiolític del consum i de l'impuls de compra quan tenien disgustos. Fins i tot es queia en un consum de l'absurd, comprant coses que no s'empraven, o procurant-se experiències de lleure-consum en les que cercaven unes emocions i un sentit vivificador que mai no es trobava, i que per tant quedaven com a un lleure-consum en realitat desprovist de sentit.

“He omplert el buit que tenia per altres coses, l'he omplert amb coses i les coses no t'omplen, lo que t'omplen són les experiències i compartir coses amb gent... Valoro més ara el fet de poder-me passar un divendres a la tarda bebent... no és que sigui una alcohòlica, eh?... pues bebent-me un parell de cervesses amb els amics al bar d'aquí baix que no pas tenir més diners per comprar-me més roba.”  
(S23)

“Yo creo que buscaba mucho antes que me llenaran cosas de fuera... y haciendo cosas y descubriendo cosas. Pero ahora realmente no tengo la necesidad o un interés. (...) Yo creo que mis gustos han simplificado en alguna manera. Que no necesito tanto para llenar... Antes, antes-antes, cuando ganaba mucho, que estaba en una multinacional -yo

---

<sup>310</sup> Han, B.C. (2014): *Op.cit.*

<sup>311</sup> Pine, J.B.; Gilmore, J.H. (2000): *Op.cit.*

<sup>312</sup> Bauman, Z. (2007): *Op.cit.*

creo que eso pasa a mucha gente que trabajamos así- pues estás poniendo tanto en el trabajo, que luego te sientes que necesitas como compensaciones, y eso pues será a través de placer, pues masajes y luego ir a balnearios... o hacer ese tipo de viajes para... pero claro porque estás tan estresada y no sé qué... Pero ahora si tu día a día está bien más o menos, vas disfrutando y no hay prisa, pues tampoco hace falta hacer... yo no sé... yo encuentro que tengo bastante lo que necesito ahora, no necesito viajes o cenas tampoco... (...) pero me siento tan afortunada, ahora.”  
(S24)

“Antes era más consumista porque yo creo que intentaba encontrar en las compras un punto de satisfacción. Entonces era cobrar mi nómina y irme al centro comercial a comprarme cosas que luego no usaba ¿Por qué? Porque siempre estaba cansada o enferma y no las podía usar. (...) [*La satisfacció*] duraba lo que un suspiro claro. Y ahora nada, es que me he dado cuenta que no necesito más de lo que tengo.”  
(S9)

“És més, potser gasto menys, perquè abans... el fet de... abans quan tenia disgustos em comprava coses [*riu*].”  
(S23)

“Jo sempre explico l’anècdota i te l’explico ara, jo sóc un humil futbolero de camps de sorra antic, eh? i l’any que em va atrapar la malaltia, aquell estiu, em va atrapar el desembre, el mes d’agost estava baixant amb ampolles d’oxigen a trenta metres sota l’aigua. I això ho explico com uan metàfora, i encara els explico als amics rient afortunadament, dient: -Òstia, és que no sé que hi fotia allà, no sé què buscava, no sé què estava buscant. És a dir, ho explico per donar-hi sentit en la manera en que vivia.”  
(S29)

En els dinou subjectes d’estudi en els que ara ens centrem, el *downshifting* va fer-los recapacitar sobre els seus hàbits de consum. Però malgrat que en els dinou la reducció dels ingressos ha condicionat la seva transició de consum, només en cinc d’ells detectem que incrementarien el seu nivell de consum actual si es donés un augment dels ingressos sobtat que no qüestionés el seu *downshifting* (només una subjecte pensa variar el grau del seu *downshifting* treballant més, però és que és el cas que ara no té cap feina remunerada, i es troba en situació d’esgotament dels seus estalvis; però ningú de la resta de subjectes es planteja incrementar el seu temps de treball productiu per tal de poder augmentar el seu nivell de consum). De fet, en vuit dels dinou casos fa l’efecte de que els condicionants materials han determinat clarament la necessitat d’una reducció del seu nivell de consum. Però en canvi en els altres onze subjectes d’estudi es detecta que, per bé que no exempts dels condicionants materials, el seu viratge anticonsumista ha avançat en paral·lel a un canvi de valors en la seva mentalitat, de manera que l’adopció de conviccions contràries al consumisme ha fet confluïr un cert despertar de la consciència *downshifter* amb el despertar de la consciència anticonsumista. Certament, es podria tractar d’un mecanisme

de reducció de la dissonància cognitiva, però val a dir que en els casos puntuals en què la seva economia s'ha estabilitzat o fins i tot hi entren més ingressos, la conseqüència no ha estat en cap cas l'increment del seu nivell de consum, sinó que ha estat l'increment del seu nivell d'estalvi. Clar que tampoc s'han produït casos on l'increment de rendes o el grau de desofegament de les seves economies personals i de la llar sigui tan ampli com per transcendir un grau d'estalvi raonable. Tanmateix, quan els subjectes d'estudi es plantegen què farien si els toqués la loteria, per exemple, parlen més de reduir suplementàriament les hores de treball productiu, que no d'augmentar els nivells de consum (com a molt, es permetrien algun tipus de consum peculiar que els resulta atractiu, sobre algun tipus de béns que ara no es podrien permetre –i que puntualitzen que en cap cas és necessari, per bé que sigui un caprici personal–).

Al marge, però, d'aquestes consideracions, i en definitiva, el que trobem en els nostres subjectes d'estudi és que abjuren per complet de les pautes consumistes de la seva època prèvia al *downshifting*, que desenvolupen un sistema de valors anticonsumista amb un grau elevat –com ja veurem– de consistència argumentativa, i que es declaren paradoxalment molt més feliços ara que consumeixen molt menys, que quan consumien més i pretenien trobar la felicitat en actes de consum material i/o de lleure-consum.

“Cuando cambias el consumo... se genera un espacio donde tú descubres donde tu grado de felicidad o falta de felicidad no depende de lo que tú consumes o no consumes. O sea, dejas de comprar una serie de cosas y ves que tampoco estás más infeliz que antes, y al contrario, notas que estás feliz. Esta felicidad o estos momentos de bienestar no dependen de que te compres equis cosas. (...) Para mi descubrir que comprar menos no significa estás menos feliz, es una ganancia muy importante.”  
(S30)

### **13.2.2. El consum després del *downshifting***

Les estratègies de reducció del consum per part dels nostres subjectes d'estudi consisteixen en transmutar el consum impulsiu o àdhuc compulsiu en un consum selectiu i reflexiu. És el contrari del consum emocional que diversos autors identifiquen amb el context actual. Una de les distincions remarcables és que els *downshifters* pensen el consum. Lògicament, que el consum es pensi suposa la reducció de despeses per la via d'eliminar els productes que hom considera més superflus.

Passa, per exemple, amb els viatges, encara que curiosament cap dels subjectes d'estudi als que abans els agradava viatjar ha eliminat el consum sobre aquest producte; sí en canvi han modificat quantitativament i qualitativament el seu consum. Ara, fan viatges a destinacions més properes i econòmicament més assequibles, o bé redueixen sensiblement el nombre de viatges cars i augmenten la cadència dels mateixos.

“Abans viatjava moltíssim... pues ara ja no viatjo tant... també es pot viatjar barato, no? que sempre ho he fet barato, no? però, bueno que si et vas a l'altra punta també és caríssim. (...) He estalviat, he retallat, per exemple cada any anava de viatge i feia viatges de... a la Índia... pues a on fos, Nicaragua, Bolívia... doncs no ho faig o al menys no cada any. És allò en plan: -Si puc fer-ho ho faré cada dos anys, no cal que ho faci cada any...”

(S13)

“Pues si en lloc d'anar-me'n de vacances a Indonèsia me n'haig d'anar de vacances a Cáceres, pues me'n vaig de vacances a Cáceres.”

(S23)

“Viatjar, viatjo sempre de motxilero per exemple. Llavors, un mes per exemple un mes pel sud-est asiàtic, tenint el bitllet d'avió són quatre-cents euros, gasto al dia uns deu euros, quinze com a molt. Doncs... tot perquè m'agrada, no és un tema que un es torna tacanyo o garrepa si no que és un tema de que dius: -Què m'aporta, no? fer tota aquesta despesa m'aporta algo?”

(S8)

Les estratègies de reducció del consum, tanmateix, semblen tenir predilecció per al consum vinculat a les sortides socials. Coses com sortir a sopar, o menjar fora de casa, o prendre cafès, a l'igual que la despesa en cinema. A nivell de consum material, el comprar-se roba és una dels hàbits que canvia significativament: no és que s'eradiqui, sinó que només es limita i s'ajusta a les necessitats que hom considera reals. Cap dels subjectes d'estudi es planya de les coses de les quals diu haver-se privat. El discurs general defensa que aquestes coses, en realitat, ni són necessàries ni proporcionen tant de plaer o de gaudi com per mantenir-les.

“Lo que ha canviat per exemple... jo abans em comprava molta roba, em comprava lo que em venia de gust, unes sabates, el que fos i ara no ho faig. Compró a les nenes. I després hi ha els altres hàbits de consum (...), per exemple jo els hi puc dir: la dutxa -mai els havia dit res-, ara entro al quarto de bany i els dic: -En dos minuts has d'estar fora de la dutxa, perquè no podem gastar deu minuts de dutxa. (...) El resto, bueno per exemple no anem a sopar, no anem a fer res, anem al McAuto que els encanta. Totes les reduccions que hem fet elles les tenen súper-integrades, estan encantades. Per exemple, també t'ho vaig explicar un dia, ahir vem anar al cinema, ens vem portar tres paquets de

palomites fets aquí de casa... mai a la vida compro palomites al cinema ni Coca-cola, m'ho porto tot dins un bolso des d'aquí.”  
(S5)

“Por ejemplo el dinero que te gastabas en ropa ya no te lo gastas. El dinero que te gastabas en móviles tampoco no te lo gastas. Te vas sacando gastos que crees que no son necesarios. O sea que no... que prefieres no tenerlos y tener otras cosas ¿no? (...) Como tiempo, y el poder decidir tú qué es lo que quieres hacer y lo que no. (...) Yo creo que empiezas a valorar otra cosas. Por ejemplo antes iba mucho a restaurantes o me tomaba cafés por ahí y ahora es como que tampoco... pues eso no... no lo valoro como antes y entonces no gasto tampoco.”  
(S14)

“vam haver de fer una frenada i a mi no m'ha suposat molt d'esforç, perquè entenc que és lo normal que no cal tampoc gastar tant i comprar-te uns texans per cent i pico d'euros... per mi no té massa sentit. (...) És molt fàcil identificar per on se t'escapen els gastos: ara vaig al cine, ara dino aquí, ara bereno allà, ara no sé què, anar a Barcelona és gastar sempre, sempre. Ara vivint a Sant Cugat si no vas a la ciutat també és diferent, no?”  
(S11)

“Sí, per exemple amb la roba, abans comprava més roba. Intento mirar una mica. (...) No surto molt, tampoc. No sortim a dinar fora ni a sopar.”  
(S6)

“prefereixo menjar poc i bo i que molt i dolent, però per sort menjo poc, no necessito menjar gaire i... pagar-me les classes de dansa i... comprar-me algo de roba o alguna tonteria de tant en tant però tampoc... La veritat és que no... no surto perquè a la nit tinc son [*riu*], no bec, no fumo, llavors sortir surt molt barato i... surto a sopar de tant en tant i surto a dinar de tant en tant... a berenar... no vaig al cinema, no vaig al teatre (...), a casa tinc una tele molt gran i un menjador molt maco, i em baixo les pel·lícules il·legalment per internet i me les miro molt feliç a casa meva, que puc fer un *pause* si m'agafa el pipí.”  
(S12)

“Bàsicament tot lo que són els extrems aquests de sortides i tal. He reduït el club, estàvem tota la família, ara només estem dos. Què més he reduït jo? Ara fa casi dos, tres anys que he començat a reubicar-me, he deixat d'anar per autopistes, anar sempre per carreteres. Tot una sèrie de tècniques d'aquestes de tot lo que era una despesa eliminar-ho de la meva vida. Anar a comprar als Mercadonas...”  
(S16)

Tot i que en el cas dels viatges que hem vist abans sí es percep una certa enyorança de poder-los fer (i és una d'aquelles coses que hom –els qui en tenien l'hàbit– tornaria a fer si es trobés amb un increment de recursos sobrevingut i inesperat. Però l'únic consum que s'inhibeix a contracor, en els qui abans en feien ús, és el consum cultural. En aquest cas, l'estratègia procura dotar-se de béns de substitució, en aquest cas recolzada per les possibilitats que entranyen les noves tecnologies. Però és evident que el consum cultural, en cas de poder-se restaurar, seria dels consums que ningú redueix de grat, entre d'altres

coses perquè no és una reducció per convicció, i tot i que poden indicar que en realitat no cal, el cert és que es percep com a positiu per a la persona, i per tant no superflu. El testimoni de la subjecte 26 és el més paradigmàtic, per la claredat com ho exposa. Noti's el contrast quan parla del consum cultural (i com duu a terme estratègies de substitució), en relació a quan després parla de les sortides als restaurants.

“Viatjar m’agrada. Pot ser car, però no en tinc la necessitat. El dia que m’ho pugui permetre ho faré, però si no m’ho puc permetre visc molt tranquil·la sense fer-ho i no passa res. No em crea cap ànsia no viatjar.”  
(S12)

“ara per exemple lo que és sopars fora ja no. Potser ara a l’estiu és te’n vas a prendre unes tapes o fas algun soapret, cine tampoc, teatre tampoc. Abans anava molt al teatre. Hi anava una vegada al Liceu, feia moltes activitats a Barcelona, tot això s’ha acabat també. Ara, en lloc de fer l’activitat vaig a Barcelona a passejar [riu]. (...) Sí que m’estic perdent coses culturals que ara no puc accedir, però és com que la meva ment s’ha relaxat, no sé com dir-ho. Si no tinc allò, bueno puc suplir-ho amb un llibre o amb una bona pel·lícula a casa. Ara amb les noves tecnologies amb internet pots baixar-te qualsevol pel·lícula, per tant, que no puc desplaçar-me o que no puc sopar a fora? Pues sopo a casa que sopo la mar de bé i de vegades molt millor.”  
(S26)

També canvia el consum alimentari, però perquè es desenvolupen estratègies itinerants que cerquen una major comparativitat i optimització de la relació preu-qualitat-ubicació. La pauta dominant és ampliar el radi territorial de la compra, i comparar productes entre diversos establiments. És cert que la pràctica ocupa més temps, i en aquest sentit pot semblar contradictori, però no és viu com un problema. Ans al contrari, els subjectes d’estudi que ho posen en marxa defensen que hi ha un primer període d’aprenentatge en què es gasta més temps, però que de seguida hom automatitza els coneixements sobre en quins productes cada establiment presenta un preu més competitiu per la qualitat oferida, i aleshores s’eficientitza el temps d’itinerància. En qualsevol cas, el temps de més que s’empra en aquesta tasca (i que per tant entraria, dins de la nostra classificació, en el domini del temps de treball domèstic-familiar) s’acostuma a preferir que si no estalviar-lo suposés incrementar el temps de treball productiu per fer front al diferencial de la despesa.

“En el menjar no hem canviat. El menjar sí que potser t’ho mires, no vas aquí al Sorli perquè aquí és caríssim i te’n vas al Caprabo.”  
(S5)

“Però tia, per què dones tantes voltes? Què rata! No, no, què rata no, però... si jo donant voltes, que tinc el temps per fer-ho (...) puc perdre mig hora més anar a tres

súpers... aquesta mig hora al cap de l'any em representen, jo m'ho invento, mil euros d'estalvi, són mil euros que jo no he de guanyar, que vull dir que podria guanyar-los si treballés tres hores més al dia i no tinc ganés.”

(S2)

“Te vas dando cuenta de que tanto producto enlatado que sale a no sé cuánto no tiene sentido, que más con cosas frescas y más baratas...”

(S9)

“algunas cosas me quité de las pocas que tenía, en plan estaba suscrito a una revista y me dejé de subscribir, o... no sé. Bueno con el tiempo también he ido aprendiendo a encontrar cosas más baratas, como por ejemplo en el consumo alimenticio: ir a mercados que son mejores precios, tal... que ahora mirando atrás digo: -¡ostras! cómo compraba yo hace quince años o veinte en este sitio si es súper-carro ¿no? Bueno, súper-carro... si podía encontrar uno más barato. O sea que vas generando formas de ahorro. (...) En lo que es importante, que es comer por ejemplo, pues eso siempre saber cómo está la oferta, por lo tanto ir a los sitios adecuados para gastar menos.”

(S1)

D'altra banda, es relativitza la importància i la necessitat de determinats béns de consum o determinades pràctiques que abans tenien, tot redescobrint que les alternatives poden ser igualment vàlides o fins i tot millors. Hi ha qui canvia el mitjà de transport privat pel transport públic, o renuncia a segones residències per fer sortides de dia o estades curtes puntuals, o que desenvolupa un lleure d'autoconsum i el valora més i millor que el lleure de consum consistent en l'adquisició constant de béns o serveis per als moments de lleure personal o familiar.

“Y luego una falta de interés por cosas habituales como viajes, segundas residencias, cambios de coche, pues... como eso no lo valorábamos pues era algo que no estaba ahí para generar más gasto.”

(S1)

“Jo no he tingut mai un cotxe per exemple, (...) he viscut de lloguer, jo no he tingut una mútua, no hem tingut senyora de feines... Hi ha una sèrie de coses que per mi són absolutament irrellevants, però que formen part d'uns estàndards considerats de benestar, que molta gent no, i molta gent ho entén perfectament, però hi ha gent que li sobta una mica, perquè fins i tot parlant... -Però tu com pots viure amb aquest sou? Bueno, és que jo m'estic de moltes coses, i diu: -Ah! I llavors és quan comença a percebre que potser no tot és tan bonic encara que per mi continua sent-ho, eh? Per mi continua sent-ho.”

(S10)

“O quan a l'estiu al anar a la platja en comptes de menjar allà a la platja pues ens ho enduem, ens comprem una nevereta i fem un picnic. Això va ser: -Guau! que guai és fer un picnic a la platja, si és millor encara! És millor i ho valora més que no estar allà fotent-te una fideuà perquè sí. La veritat és que li vam saber donar la volta en algunes coses.”

(S11)



Una altra estratègia és l'aprofitament a ultrança dels recursos públics, sobretot del serveis que responen a drets econòmics i socials bàsics (com l'educació o la salut), i a l'oferta de franc d'activitats culturals i d'entreteniment, així com la utilització de l'espai públic de lliure ús. La qual cosa és interessant perquè ens permet observar que el *downshifting* troba en l'Estat del Benestar i en les prestacions públiques i socials un bon sosteniment per la via d'esdevenir condicions de possibilitat del canvi d'estil de vida.

“Luego, en el ocio, un aprovechamiento absoluto de todo lo que es gratuito o muy barato porque viene por organizaciones de la administración... lúdico-festivo, eludiendo lo que es de pago, que hay muchísimo gratuito, descubre que hay un mundo ingente de cosas que puedes hacer sin gastar dinero.”

(S1)

“els nens van a la escola pública, l'ambulatori, jo què sé, la roba la que necessiten, es trenca comprem més, però tampoc tenen grans coses, pues vem dir: -I quina necessitat tenim d'acumular? Clar, sempre et pot anar bé tenir uns estalvis però... Va ser més aquest raonament. I llavors la gent... li sembla ciència-ficció perquè com necessiten molt per viure, no acaben d'entendre.”

(S2)

“jo vaig treue'm la assegurança fa molts anys i ara estic encantada amb la Seguretat Social, perquè em vaig haver de treure despeses fixes i aquesta va ser una de les primeres.”

(S25)

“Museus, sempre hi ha un dia, sí que en pago de vegades, puc pagar algo que sigui molt interessant, si no sempre hi ha el dia dels museus o la nit o no sé què. Bueno clar, cine... a part de la pelis que són un rollo [*riu*] va tot per internet. Què més... concerts de música, (...) sempre t'enteres d'algú que toca en un lloc, sempre acabas pagant la consumició a lo millor i ja està. Quedar amb amics... a vegades quedo a casa com he fet amb tu o a la platja o quedem... clar això no t'obliga a consumir, no? Com que també és una de les coses que canvies, sempre que has de quedar amb algú has de quedar al bar. I per què? Per què ja no pots quedar en un banc mirant el mar? O un banc al parc d'ela Ciutadella. N'hi ha molts llocas a Barcelona molt macos, patis interiors o així que no has d'estar allà consumint i que et cobrin tres euros per una Coca-Cola, no? Llavors vas trobant aquestes estratègies però també perquè et venen de gust, eh? (...)

(S8)

A *sensu contrario*, cal suposar que una forta retallada de les prestacions públiques pot representar una de les més serioses amenaces a la factibilitat del *downshifting*, tot i que també es percep un gir progressiu cap a consums diferents, d'índole més comunitària i totalment al marge dels circuits estatals, que generen xarxes d'intercanvi que desmonetaritzen les relacions d'utilitat recíproca basades en determinats serveis. L'ajuda

mútua pot comportar més hores de treball productiu<sup>313</sup>, però no es viu de manera desagradable, probablement perquè no incorpora cap de les pressions que la societat de rendiment introdueix en el procés productiu. Aquestes experiències de consum col·laboratiu i d'economia del troc és donen més en zones rurals i semirurals que en zones urbanes, pel que sembla. Tot i amb això, encara no presenta un ús recurrent prou estès, ja que la majoria dels nostres subjectes d'estudi no en fa cap esment, tot i que algun se'n troba que sí, i ho explica molt bé.

“Ara cada cop amb la crisi s'està fent més. Si jo sóc informàtic i tu ets paleta, doncs... i jo necessito fer obres i tu necessites fer una pàgina web, pues fem un intercanvi. Això és així dit a *grosso modo*, però està funcionant bastant així. O sigui doncs... pagues en metal·lic i en temps o amb un servei que tu ets capaç de fer i l'altre persona no. I per exemple nosaltres ho hem fet amb la llar de foc, (...) i jo li faré la pàgina web.”  
(S19)

Es desenvolupa també, ara ja entre un nombre més elevat dels nostres *downshifTERS*, un altre tipus de consum que com en el cas anterior és en certa manera alternatiu: el consum ecològic. Paradoxalment, la transició als hàbits de consum propis del *downshifting* sembla associar-se a l'adopció del consum ecològic, cosa que es detecta en almenys quinze dels nostres vint-i-cinc subjectes d'estudi. La paradoxa està en que, així com en la resta d'estratègies es busca reduir la despesa, adoptant el consum ecològic aquesta s'incrementa, perquè ja sabem que el preu del producte s'encareix. Malgrat tot, és quelcom que s'assumeix amb naturalitat, i aquest fet ens confirma de retruc el caràcter selectiu però alhora axiològic de la reconversió dels hàbits de consum en els *downshifTERS*. És a dir, hom prefereix gastar més en productes ecològics, perquè creu que paga la pena, i ho compensa reduint més en altres tipus de consum considerat superflu o no necessari. Fins i tot es detecta que la millora de la situació econòmica personal i de la llar dels *downshifTERS* es vehicula de vegades en l'aprofundiment de la pràctica del consum ecològic esmentat.

“sóc consumidor habitual de productes ecològics o dietètics i aquí he hagut d'ajustar una mica...”  
(S3)

“l'increment en capacitat econòmica s'ha dirigit en molta mesura cap al consum d'aliments ecològics.”  
(S15)

---

<sup>313</sup> És treball productiu malgrat la remuneració no sigui econòmica, però si es remunera en reciprocitat o en un crèdit d'hores, com fan les experiències dels bancs de temps.

En la línia de la sostenibilitat mediambiental com a un dels eixos de valors dels *downshifTERS*, trobem també estratègies d'autoconsum i d'allargament de la vida útil dels béns, mitjançant el reciclatge i la reutilització. O també mitjançant la ruptura voluntària dels cicles d'obsolescència programada i de recanvi de diversos productes, com per exemple els productes tecnològics.

“Ara que faig molt esport, fa tres anys que vaig amb el mateix culot que es transparenta tot, ja em faria gràcia comprar-me un, però si no me'l compro i ha de durar un any més pues tampoc passa res.”  
(S10)

“Has de vigilar el que fas. Sobre tot tenir... hem fet un hort molt gran pensant en estalviar molts diners en... ser autosuficients en tot el tema de verdures i tal, no? I també intentes reutilitzar les coses.”  
(S19)

“Me va llegando, hay mucha gente que no quiere ropa. Sí, mi hermana me pasa ropa... (...) No es que pida nada, pero es que como... pues alguien va a tirar algo: -¡Ah! Mira pues...”  
(S14)

“También al modificar un poco los hábitos alimentarios, claro vas reciclando cosas...”  
(S9)

“lo que tinc ho valoro i no necessitaré... ara veuràs un Mac aquí perquè jo treballo d'audiovisuals, però no necessitaré un ordinador nou cada dos anys ni... no, no. Ni un mòbil nou, el que tinc ja m'està bé. No sóc gens consumista en aquest sentit.”  
(S11)

La racionalització del consum suposa un càlcul estratègic i un augment de la planificació, i no són poques les vegades en què, un cop fets els càlculs, hom descobreix que treient la superficialitat no és tan difícil viure amb els diners que li queden després d'haver reduït les rendes. O sigui, que no es detecta massa sobreesforç en els subjectes d'estudi, un cop canvien les seves pautes de consum. De vegades, aquesta manera de fer, racional i planificadora del consum, s'intenta transmetre als fills/es mitjançant mecanismes com el de la paga periòdica, i amb la consigna de que han d'aprendre a autogestionar-se els seus diners de forma lògica, eficient i sostenible.

“hice un listado de todos mis gastos, todos, todos, de todos los gastos que tenía al mes... ¿Sabes? Antes de meterme de cabeza todo... para ver un poco... Y vi que con el sueldo este yo podía perfectamente. No había problema...”  
(S4)

“Vaig deixar les targetes de crèdit. Feia lo que feia la mare antigament, treure els diners i ficar-los en un sobre. Fer una estimació: despeses mensuals de menjar, despeses mensuals de benzina, despeses mensuals de... les pagues dels nens, generar pagues, així els nanos no t'estan demanant tot el dia, tenen una paga i se la gestionen.”

(S16)

Precisament, quan la transició al *downshifting* i al consum es veu acompanyada per una transició territorial, que sempre és de ciutat al camp o a localitats més petites, el canvi d'entorn es tradueix també en una reducció de la despesa necessària, a igualtat de consum. Diversos subjectes d'estudi s'han endut l'agradable sorpresa, un cop s'assenten en una zona rural o semirural, de que els productes i els serveis allà van molt més barats, i comptat i debatut, de vegades els queden més diners que a Barcelona. Els testimonis de la subjecte 7 i del subjecte 20 són aclaridors i paradigmàtics.

“Menys de la meitat. Vull dir que guanyava menys... (...) Perquè és que vaig fer uns pim-pams de comptes amb lo que també estalviava per una banda, de Barcelona, autònoms... (...) Abans el que pagava és el doble de lo que pago ara... Bueno jo vaig fer quatre comptes i vaig dir (...), se'm redueixen les coses al mínim. Donava la casualitat que també al febrer o així vaig deixar de pagar un crèdit, vale? I clar, vaig fer quatre números però molt pim-pam perquè tampoc tinc tants, són molt senzills. I mira va ser (...) si jo ho veig clar, ho veig clar, i sí, ho faré. (...) El tenir més temps, que és el que he guanyat, per mi no em va resultar de gastar-me més diners. Jo em gastava casi que més diners anant a treballar. Jo aquí a Masnou puc dir-te que no em gasto ni un duro.”

(S7)

“me empecé a plantear: -¿A ver, (...) qué estás haciendo? ¿cuántas horas trabajas? Porque entonces trabajaba en un despacho por las mañanas, hacía lo de artesanía los fines de semana y... luego por las tardes también me puse en otro despacho porque no me llegaba el dinero para pagar los gastos. Y entonces, claro no tenía ni tiempo para el fin de semana, el fin de semana también salías, también te cansabas ¿no? Y me senté, me acuerdo cuando llegué, empecé a hacer números y dije: -¡Ostias! ¿pero aquí qué pasa? ¿cuánto dinero me estoy gastando? ¿pa qué? (...) Que gastaba mucho y que vivía poco ¿no? Que trabajaba mucho... que trabajaba sólo para pagar gastos. Que no eran gastos que yo elegía, si no que eran gastos que me venían ya impuestos por vivir en una ciudad, que pagabas un alquiler, que por ser arquitecta tenías gastos de todo.”

(S14)

“El primer any me sobràvem més quartos aquí [*Montblanc*] que a Barcelona. Però moltíssim més. (...) Va ser com: -¿Pero como puede ser esto? Jo per exemple per tenir el cotxe a Barcelona pagava seixanta euros que eren deu mil peles al mes per aparcar-lo i aquí aparcaves on volies. L'impost de circulació a Barcelona, ara m'ho invento, eren tres-cents euros i aquí amb quaranta ho tens arreglat. La llum, el aigua i el gas? bueno no, l'aigua és més barata, però la llum i el gas el pagues igual, però bueno... què més, no sé com dir-te... Més llum... Va ser com: -Òstia, me ha tocado la lotería. I després una cosa que vaig fer va ser mirar el muntant que cobrava a l'any a Segurenginy, fer un

càlcul estimat de les hores que em fotia, mirar el muntant que cobrava aquí i les hores, i cobrava més aquí que allà.”  
(S20)

Com també ho és el testimoni de la subjecte 30, potser la més neorural dels nostres subjectes d'estudi juntament amb el subjecte 19, que expressa la seva percepció de que canviar d'entorn i fugir de Barcelona o de les grans ciutats per recalar en el camp fa que la incitació al consum pròpia de les zones urbanes s'esvaeixi, i així és més fàcil mantenir i consolidar el tarannà anticonsumista. En canvi, a la ciutat es veu constantment temptada a consumir. Un altre avantatge adaptatiu, doncs, del camp enfront de la ciutat.

“Es muy fácil no comprar nada cuando estás en el campo. (...) Cuando yo estoy aquí, en Barcelona, me es mucho más difícil mantenerme acorde con mi experiencia de que el consumismo no te hace sentir feliz, porque hay tentación por todas partes, de comprar cosas aunque no lo necesites. Es mucho más difícil mantenerme cuerda y realmente fiarme de mi experiencia de que comprar no te hace sentir mejor.”  
(S30)

### 13.2.3. El procés d'emancipació personal de la captura consumista

La transició de consum que hem anat explicant en els epígrafs anteriors presenta clarament dos vessants, pel que hem anat veient: d'una banda, un vessant material, de caràcter adaptatiu i que s'erigeix en condició de possibilitat del *downshifting*. En aquest sentit, el canvi sol ser un canvi obligat, una condició que cal acomplir per tal de preservar el canvi d'estil de vida tal com es vol dur a terme. D'altra banda, però, té un vessant cultural, que transcorre de vegades en paral·lel i de vegades sinèrgicament amb el *downshifting*, i que suposa un canvi de mentalitat, també adaptatiu –si més no en uns inicis– però que després sembla ser tendencialment conformador de noves personalitats, en pressuposar nous valors i en general una nova ètica del consum. En aquest segon vessant, considerem que el canvi de mentalitat és emancipador, ja que allibera el subjecte de les dependències induïdes del consum desaforat promogut pel capitalisme emocional que deia Han<sup>314</sup>. Atès que partim d'afirmar que s'ha donat una doble captura, productivista i consumista, del temps de la vida, amb la fagocitació d'aquest primer pel temps de treball productiu i després pel temps de lleure consumista del sistema, la transició de consum que sembla consubstancial a la

---

<sup>314</sup> Han, B.C. (2014): *Op.cit.*

majoria de *downshifters* és, en produir-se el canvi de mentalitat, comporta una ruptura cultural amb el lleure-consum, i per tant té com a conseqüència l'alliberament –si més no parcial, però sempre significatiu– del temps de la vida de la seva captura consumista. Altre cop el paral·lelisme resulta inevitable amb el procés de *downshifting*, quan aquest també suposa una ruptura parcial de la captura productivista sobre el temps de la vida.

El canvi de mentalitat és expressat per bona part dels nostres subjectes d'estudi, quan incideixen en el seu processament de l'acte de consum, des de l'atenció inicial, la modulació de la intenció, i l'acte de compra (o no) final. El procés, com podrem veure en els fragments escollits que l'expliciten, és un procés netament reflexiu. Mentalment es basa en la separació conscient entre el desig i la necessitat. D'una banda, hom és conscient del desig, però també –es veu, encara que sigui implícitament– de que el desig no és el que ha de governar. Se li oposa llavors la necessitat, com a condició de compra. O sigui, no es compra quan es desitja, ni quan es voldria (emocionalment), sinó que es compra només quan hi ha la necessitat de fer-ho. La percepció de la necessitat, al seu torn, també és interessant, perquè es basa en la imprescindibilitat més que no en el valor d'ús, i es relega en el temps quan ja es disposen d'altres béns que encara compleixen la mateixa funcionalitat, o que la substitueixen adequadament.

La restricció de consum, finalment, també té a veure amb el càlcul implícit dels recursos a esmerçar-hi, com a suport afegit de la inhibició del consum estrictament no necessari. És obvi que si tenim en compte l'element de la necessitat com a condició habilitadora del consum, i si aquesta necessitat es defineix d'una forma tan restrictiva com hem vist, l'estil de consum resultant és vocacionalment restrictiu (fins i tot decreixentista, es podria dir) en comptes d'expansiu. La part, però, fenomenològicament més remarcable és el fet de que el subjecte, mitjançant aquest procediment reflexiu, s'autodisciplina i s'autoeduca, com alguns d'ells mateixos reconeixen. Empren, a més, un tercer element que serveix per a la fixació de la pauta, i que amb el temps afebleix les possibles resistències emocionals a aquest estil de consum: la força de l'hàbit (com bé explica el subjecte 15).

“intentes no ser un malgastador, no ser un capritxós, no? Nosaltres potser dos cops a l'any diem: -Vinga va, anem a fer un sopar, anem a fer un capritx, donar-nos un luxe, i fem això, Jo ho tinc molt clar, tinc pocs diners i els vull utilitzar pues per exemple per viatjar, llavors has de ser conscient de que no has de malgastar. Estem vivint en una

societat capitalista que ens enxufen... ens estan donant tota l'estona imputs perquè gastem, doncs no, no no. Jo estic aprenent a ser menys mà foradada que llavorens.”  
(S19)

“lo que sí es que miro un poco más. Antes pues: -Ah bueno, pues vamos a esto, compro esto, tal... no lo pensaba tanto. Y sin embargo ahora digo: -Bueno a ver, este mes ya has comprado aquello... pues el mes que viene ¿sabes? Y antes a lo mejor decía: -Bueno, ¿esto lo necesito? me lo compro. Ahora digo: -Bueno ¿lo necesito? no mucho, pues el mes que viene. Cosas un poco así.”  
(S4)

“La única pauta que sigo es: me gusta algo, ¿lo necesito? No, no lo compro. Cuando me voy a comprar me tomo un minuto y pienso: -¿Esto es porque me gusta o porque me hace falta? -Me hace falta ¿seguro? -Sí. Lo compro. -¿Esto me gusta? -Sí -¿Me hace falta? -No. No lo compro. Lo miro y paso. (...) Si me miro un par de sandalias y digo: -Ay, que me las compro. Y luego pienso y sé que en mi casa tengo guardados tres pares de sandalias, pues está claro que no las necesito [riu]. Se trata de ser muy consciente de las cosas que tengo.”  
(S9)

“mentalment m'ha anat molt bé, ara hi ha moltes coses que les miro i dic: -M'agradaria pero luego digo: -Pero si no lo necesito. Et fa més realista en el sentit del valor de les coses que necessites. Que tinc un munt de coses, vull dir que no necessito tantes, no? Li dono la volta, ara moltes vegades veig algo, m'agrada, m'ho miro, fins i tot m'ho he arribat a provar... i quan decideixo que no: -Pues mira me acabo de ahorrar cincuenta euros.”  
(S25)

“Tinc una amiga que per algunes coses l'adoro però per unes altres coses som lo contrari. Que feia gala de que mai havia repetit conjunt en un any. I jo pensava: -¿Qué me estás contando? Quina ridícula és aquesta? M'estàs dient que tens tres-cents seixanta-cinc conjunts? Això és molta roba, això és moltíssima roba. Jo quan ho penso... no saps? no. Bolsos de Louis Vuitton de cinc mil euros dius: -¿Perdón? La gent que es compra cotxes com a pisos. I llavors... són coses que jo no comprenc... Crec que si fos milionària igualment no em compraria aquestes coses. Em donaria més capritxos que ara segur no en tinc cap mena de dubte, menjaria com una reina, però... no, no, no. Ho trobo impensable.”  
(S12)

“la força de l'hàbit... l'hàbit de no consumir, l'hàbit de no sortir a sopar gaire sovint a fora i anar de juerga s'acaba imposant com una realitat on un viu.”  
(S15)

Venint d'un context de consumisme compulsiu, immediat i emocional, la introducció de frens racionals al consum –per molt que estiguin recolzats per unes conviccions ètiques i ideològiques fermes– per força ha de ser costós en els primers temps, i cal suposar que el condicionant material aquí ajuda prou. Però amb el pas del temps i la repetició de la pauta, la transició s'assenta i va sortint de la novetat i de l'excepcionalitat, per anar construint nous hàbits. Com diu el subjecte 15, la força de l'hàbit acaba essent performativa, és a dir,

construeix la realitat on hom s'instal·la. Quan la pauta es torna hàbit, i l'hàbit es consolida, s'assoleix la normalitat i la pròpia realitat social que circunda el subjecte acaba per ésser viscuda per aquest com la realitat "normal" fins que arribi probablement al grau de "món donat per descomptat", com va concebre Alfred Schutz<sup>315</sup>. Discernim, doncs, una interessant dialèctica: primer és l'actor qui modela l'acció, i es força al canvi; però després, l'acció (repetida) és la que aconsegueix modelar l'actor, afiançant la transformació en requerir d'aquest cada cop menys força de voluntat inicial, i essent així una magnífica aliada de la intenció originària del subjecte en procés de transformació.

"Fent un recull de com ha evolucionat la cosa, eh? Des d'una frustració molt acusada cap a molta naturalitat en relació al consum... molt poca frustració. (...) Durant potser els primers anys d'aquests que estem parlant, fins els vint i fins als trenta o així amb un punt de frustració de no haver pogut... Però després porto el tema de consum com un cost molt assumit, una realitat molt assumida. Visc amb la sensació d'haver-me de privar de coses i visc també amb la satisfacció de no... d'haver-me de privar de coses. (...) He canviat psicològicament, he agafat una mica consciència de lo que representa el consum (...) I llavors això s'ha convertit casi de frustració a convicció."

(S15)

"trobo que treballar vuit hores no és necessari per sobreviure. El que passa és que sí que és necessari per generar la cadena de consum en que ens trobem. Però si tu decideixes no consumir, si tu decideixes viure una vida molt més austera, la vida és molt més senzilla. Una altra cosa és que lo que dic abans, és que això sempre és el problema més greu, que l'entorn t'apreta, llavors lo que has de fer és superar l'entorn. Els de màrquetin vivim d'això, eh? Si tu veus lo primer que fa un nano: -Què vol? vol marques, vol Adidas... per què? Ara mira, el meu fill vol un mòbil nou, pues jo tinc un S3 de puta mare, un Samsung i no, no vol un S3, vol un S4, per què vols un S4? Perquè no tens seguretat en tu mateix i necessites el reconeixement del grup, necessites un objecte perquè el grup et digui: - Què ben parit que ets. Pues aquesta falta de seguretat és lo que jo crec que amb el temps hem superat alguns. (...) No és un tema de guanyar, és un tema de gastar menys. No és més ric el que més té si no el que menys necessita, no?"

(S16)

"Me di cuenta que lo que antes consumía tampoco hacía falta y no me aportaba la felicidad y la satisfacción que sentía, que anhelaba."

(S30)

Òbviament, tot canvi de mentalitat ha de tenir un punt iniciàtic, un moment zero, que probablement es vinculi al *downshifting*, i d'aquí el que apareix com una forta correlació. Però el més important són els orígens que permeten aquest canvi de mentalitat. És a dir, el moment zero en què el subjecte pot escarbar en la memòria i trobar un canvi de parer respecte de les pautes de consum hegemòniques en les societats occidentals del capitalisme

---

<sup>315</sup> *Op.cit.*



productivista i consumista. Indagats al respecte, la major part dels subjectes d'estudi parlen d'un procés de reflexió paulatí que té a veure amb la progressiva conscienciació i amb l'adopció de posicions crítiques envers el sistema. Els subjectes mai no citen influències ideològiques, i de fet tendeixen més a parlar de reflexions personals que no de reflexions sistèmiques (tot i que també n'hi ha). Malgrat tot, sí crec que es pot deduir que hi ha una relativa interpenetració dels postulats ideològics de les perspectives crítiques amb el sistema capitalista actual, per bé que no és descartable que de vegades les reflexions puguin ser més personalistes per simple reducció a l'absurd del que hom veu en allò que ens envolta. Al capdavall, la inconsistència inherent al sistema, sobretot en el seu vessant productiu i de consum, no hauria de ser tan difícil de veure a poc que hom sigui capaç de dur a terme plantejaments racionals sobre la viabilitat futura de la voràgine en què estem muntats. Amb tot, segueixo considerant que les reflexions són també producte del contacte amb idees contraculturals i alternatives que van calant en determinats segments socials.

“Te n'adones que moltes coses que tenim no donen la felicitat i que veritablement estem intoxicats pel capitalisme i pel consumisme. Llavors, hi ha cops que fins i tot quan compres algo doncs que et sap greu. Aquest cap de setmana se'm va trencar la bamba de bicicleta que feia quinze anys que tenia i que l'anava apedaçant, però se m'ha trencat i llavors avui he anat a comprar-me, i quan entres en la botiga aquesta amb tantes coses, pues és que et fa cosa, no?”

(S19)

“jo crec que és el mateix procés, no? que comença a trobar absurd tot aquest món que va... Va tot lligat, comences a trobar absurd que... Per què el dissabte m'he de passar tot el dissabte a la tarda dintre d'un centre comercial... o qui diu un centre comercial diu un carrer amb botigues comprent-me roba i roba i roba? Quin sentit té això? Quin sentit té tenir cada cop una tele cada vegada més gran? De fet no tinc ni tele des de fa deu anys. Què m'aporta això, no? I clar, això és el que et va fent que al final dius: - Bueno, aviam lo bàsic què és aquí, no? És el poder viure en un lloc i el poder menjar, la resta gairebé ho pots fer tot sense pagar.”

(S8)

“Això és una reflexió que he fet no fa molt. No és tant la necessitat de dir: -I què? te la compres i al cap d'un mes ja no et fa tanta il·lusió com et feia. Realment no necessito moltes coses...”

(S11)

En alguns dels subjectes d'estudi es fa difícil detectar un moment zero de canvi de consciència precisament perquè la consciència no ha canviat, ja que sempre ha estat si fa no fa la mateixa. I és que de fet, en alguns dels nostres subjectes d'estudi (tot i que en pocs, tot s'ha de dir) l'aversion consumista deriva d'un sistema de valors propi que és fins i tot anterior al *downshifting*. És evident que en aquests casos, la tinença conseqüent d'aquests

valors i principis morals ha facilitat la transició al *downshifting* primer i l'aprofundiment de l'estil de consum després.

“El tema, a mi, econòmic, material, de quants diners tinc, ha sigut molt poc important. (...) Sóc molt estalviadora i puc arribar a ser molt austera. I ho he sigut en moltes etapes de la meva vida, extremadament austera.”  
(S28)

“La clave de nuestro éxito no està en que ara poguem viure amb poc, és que ja havíem viscut sempre amb poc. Amb lo qual nosaltres anàvem acumulant estalvis. (...) Com que no volem consumir... O sigui, que la història és jo que com a mínim jo no ho faig per dir: -No, això és molt car i no ho podem fer perquè tenim un sou molt no sé què i hem d'estalviar per si ens passa algo, sinó ‘no, això no ho faig perquè crec que no ho he de fer’. Jo tinc molt aquest rollo (...) moral, totalment, no sé si em ve de mi època cristiana, no sé de què em ve (...) Llavors aquesta cosa a mi em tortura bastant. (...) Que no vol dir que després que no consumeixi o que consumeixi coses molt barates... jo què sé... pues jo m’he de comprar unes sabates, ara m’he comprat unes sabates que em feien il·lusió bones, vale, són cares, però jo sé que em duraran vint anys perquè ho sé, porque soy así. Llavors pues ja m’ho gasto (...) No és no vull fer res per no gastar, sinó que... jo crec que sempre és una mica això: de que a vegades considerem que hi ha coses que no... que sí ens agradaria fer-les, evidentment a tothom, no sé què... però que no les necessitem i que si no les fem tampoc nos pasa nada.”  
(S2)

En d’altres casos, que per cert tampoc no són massa, s’identifica l’origen remot de la mentalitat actual en una socialització familiar basada en els valors de l’austeritat i de l’estalvi. En part per la transmissió de valors efectuada en el nucli familiar, i en part pel model d’austeritat i estalvi que hom ha vist en els seus pares i/o mares, en alguns subjectes els resulta quasi natural la lògica d’inhibir conductes malgastadores.

“yo parto ya desde, digamos, la juventud, o sea de antes de trabajar, de una idea de consumo muy propia para mí, que es mía, que es muy baja además. Por lo tanto casi cualquier remuneración para mí era suficiente. (...) Siempre ha sido así, como en mi casa me han educado así, con este sistema de no gastar, y de ahorrar y tal... pues yo ya entré en la “adulthood” con esa mentalidad.”  
(S1)

“Perquè això sí que em ve de família, la meva mare ve d’un origen molt humil, que havien viscut a barraques i tot. I aquesta austeritat bàsica de la meva mare jo crec que em va entrar genèticament. I no m’espanta gens ni mica ni em provoca cap mena de por, cap mena de resistència ni de recança, havent viscut d’una manera molt benestant amb bones cases, bons estius, bons viatges, bons restaurants... perquè al meu pare li agradava tenir un entorn molt bo de vida. Però a mi no m’importava gens ni mica passar d’això.”  
(S28)

Tot i amb això, també hi ha moments zero amb una major càrrega d'excelsionalitat. En sis (de vint-i-un) dels nostres subjectes transicionals pel que fa a l'estil de consum es dona una circumstància puntual que acaba esdevenint el moment zero que desperta una sèrie de reflexions sobre el sentit real d'una existència basada en el consum. La circumstància és la realització d'un viatge amb estades llargues a altres països, normalment orientals. En particular, els viatges a l'Índia semblen tenir un fort potencial de sacseig de la personalitat, especialment si inclouen el contacte amb filosofies orientalistes o es pren contacte amb fonts de vivències espirituals.

Tanmateix, sembla que el fet primordial que sacseja és adonar-se'n de l'austeritat de l'estil de vida d'aquests llocs, i experimentar-la en carn pròpia durant un temps relativament durador. Per a alguns dels subjectes, l'experiència va suposar constatar que un altre món era possible, on es consumís realment poc, i el fet interessant és que ells no es van sentir malament; ans al contrari, sentien que eren feliços. En altres casos, l'austeritat de vivència obligada en països del Sud va refermar les pròpies conviccions o els hàbits ja de per si austers dels quals es provenia, com és el cas de la subjecte d'estudi 28 (que en aquest cas viu l'experiència a Cuba).

“l'estratègia de reducció de consum la començo quan me'n vaig a viure al principi a Índia perquè... És que el primer lloc on vaig a viure no puc consumir, no podia consumir, no hi havia on consumir.”

(S8)

“cuando llegué a India... es tan básico cómo puedes llegar a vivir, pero básico en el buen sentido, y ves también cómo vive la gente que te das cuenta de que te has pasado a lo mejor años tirando un montón de dinero.”

(S9)

“A través de la beca puc anar a Cuba... aleshores enrolo al meu exmarit per que també hi anem, i estem un any i estem treballant... (...) Nosaltres vam anar sense res de diners perquè els cubans també estaven en el punt zero, cero mil cerocientos cero cero, estaven... no hi havia res, havia aigua dos o tres dies a la setmana, algunes hores, hi havia quatre hores de llum, si es que les havia, a la nit, hi havia molt poc menjar, no havia transport, no hi havia ni el cine... Sincerament, no ho recordo terrible, a mi em va encantar la experiència, vaig ser feliç quan ja vaig tenir una bicicleta... i lo que portava pitjor era no tenir aigua per dutxar-me, aleshores jo feia les mil i unes per tenir aigua. Però en arribar a aquest punt, jo lo que necessitava era un àpat, fèiem un petit esmorzar, un àpat al migdia i una miqueta a la nit. (...) Allà vaig veure que realment les materialitats, si tinc allò bàsic per sostenir-me com a persona, i sobretot l'aigua... jo vaig connectar amb que el que veritablement necessitava a la vida per mantenir el meu equilibri psíquic i emocional era sostre, llit i aigua, el menjar el podia reduir moltíssim. Però aquelles coses les necessitava pel meu equilibri, va ser un punt com de consciència de lo que per mi era important com a

ésser humà viu. (...) Jo crec que això té molt a veure amb el *downshifting* i amb el desprendiment. O sigui, que sóc capaç de desprendre'm d'unes coses que són materials, però sóc incapaç de desprendre'm de coses emocionals i de vincles i de sentits, això a mi em costa molt.”  
(S28)

Precisament, la subjecte d'estudi 28 és un cas realment atípic, dins dels *downshifTERS* estudiats, però que ve a demostrar que *downshifting* i anticonsumisme no necessàriament tenen perquè anar de la mà. De fet, en el cas de la subjecte 28 no hi ha transició *downshifter* perquè de sempre ho havia estat, i és per tant un dels quatre casos de subjectes no transicionals al *downshifting*. En canvi, sí fa una transició de consum, però en sentit invers a la resta de subjectes. Com hem vist en els fragments anteriors, la subjecte 28 parla d'un temps en què ella era extremadament austera, alhora que *downshifter*. Aquest temps es perllonga des de la seva joventut inicial fins a ben entrada l'adulthood, passant doncs per la transició a l'etapa adulta. És una etapa bona part de la qual es viu amb l'acompanyament de la seva primera parella, que també practica –com ella– el *downshifting* i l'anticonsumisme, fent-ho fins i tot d'una manera més radical.

La subjecte 28 mai no abandona el *downshifting*, però sí l'austeritat anticonsumisme. Fruit d'una crisi personal que comporta una ruptura de parella i l'inici d'una altra relació amb una nova persona que –tot i no ser productivista ni consumista en excès– no és *downshifter* ni tampoc anticonsumista, aquest canvi desperta una “voracitat consumista” (per emprar els seus mateixos termes) en la subjecte 28. Fins i tot es desferma un estil de consum que, per les característiques expressades, és clarament distingible com el consumisme compulsiu del qual hem parlat. El seu cas és interessant, perquè la discontinuïtat és extrema. D'una situació com la que relata en el fragment anterior, quan parla de la seva experiència a Cuba, es passa a una situació tan dispar i tant en les antípodes de l'anterior com la que la subjecte 28 relata en el següent fragment:

“Quan em caso amb el (...) meu segon marit, la meva vida canvia radicalment... passo... jo canvio molt. Entro... em surt com una part de mi, surt la part, podríem dir, més burgesa i de *bonvivant* i no tan austera i solidària i dedicada al món, que és lo que havia estat en la meva part anterior de joventut i amb el primer matrimoni. (...) I de repent pues vull molt la bona vida, vull gastar, vull comprar-me roba... (...) Entro en una fase, com... una mica voraç, de consumisme. No només per mi sino per: -Bueno pues anem a tal lloc, pues bueno anem aquí, i necessites això pues t'ho compro... Perquè jo m'havia amagat, no sé si amagat, havia sortit d'escena, coses molt tontetes si vols, perquè era esplèndida pels altres, però molt tontetes de... no comprar roba, pràcticament comprar les sabates justes, és a dir,

no donar-me gustos, allò de capritxets no capritxets. Vaig tenir mòbil justament quan començo a sortir amb el [la seva parella], ell em regala un mòbil, no només no volia un mòbil sinó que jo estava molt ficada en l'òrbita austera del meu exmarit i no volíem ni contestador automàtic, no teníem contestador automàtic per no tenir dependències, perquè estàvem a casa... tot aquest món, no? (...) Quan jo m'enamoro d'ell i decideixo separar-me del meu marit... (...) jo vaig notar que va ser una explosió d'una part de mi que havia quedat molt reprimida o que no havia tingut oportunitat de sortir. No l'havia patit, no ho havia viscut mai com una manca o com un patiment o com una repressió... però el que jo sí que veig és que era una part de mi que no havia sortit. (...) És com un florèixer, em dona un *big-bang* interior. (...) I em dono el permís per a que surti la *bonvivant*, la burgesa... La burgesa en el sentit de la bona vida i de gaudir de comprar, me'n recordo que això és que deia: -Vull comprar, vull gastar... -És que vull gastar, vull gastar diners... (...) I allà sí que comença allà una consciència més de *downshifting* perquè vull disfrutar més de la meva parella. (...) Disfrutar de la meva parella en aquell moment era que jo volia viure intensament, no? I volia dir que volia estar amb ell. (...) Ell és molt ordenat amb els diners i amb les despeses, però jo en aquell moment estava totalment desordenada. Aleshores ell em deia: -Para, para, para, para! Per dir-te que em va comprar un mòbil, que jo no havia volgut tenir ni contestador automàtic a casa, i a la primera setmana no podia moure la mà d'una tendinitis horrorosa perquè aleshores vaig estar: uuuu! Com boja, xatexant amb tothom... com una boja. I aleshores sí que vaig connectar de dir: -Bueno, ara sí que jo això ho vull viure, he passat molts anys com molt aletargada, això és meravellós... i em sento viva, em sento dona, em sento alegre, em sento súper-energètica, potent, i això no m'ho vull perdre.”

(S28)

És important fixar-nos en aquest cas, perquè paradoxalment confirma –per argument *a contrario*– la lògica de la tendència dominant dels *downshifTERS*. Si ho analitzem, la subjecte 28 viu una crisi personal amb implicacions sentimentals fortes, de manera que queda emocionalment sacsejada. D'altra banda, coneix una altra persona, i en relació al seu entorn proper, coneix una altra manera de fer, un altre estil de vida. La circumstància, a més, d'un nou enamorament, comporta una nova càrrega emocional. D'altra banda, l'episodi de la seva transició sentimental genera friccions en la seva pròpia família. En suma, doncs, la subjecte 28 viu una transició sentimental en ple remolí emocional, quan venia de molts anys de pautes estables. La situació és, doncs, explosiva, des del punt de vista de les emocions implicades. Efectivament, la subjecte 28 encerta de ple quan parla d'un “big bang interior”, perquè això és precisament el que es produeix. En ple esclat emocional, la subjecte 28 sucumbeix a la satisfacció primària dels desitjos, i segurament expressa en el seu consumisme compulsiu un desassossec intern (tot i que alhora una excitació vitalista) per tot el que està passant. Probablement la impulsivitat amb què viu aquests moments té molt a veure amb trets propis de la seva caracterologia i idiosincràsia, d'altra banda. Però és important adonar-nos de que el seu moviment pulsional va des d'una realitat pensada a partir de les pròpies conviccions, des d'una realitat reflexiva, a una nova

realitat emocional, impulsiva, com ella mateix reconeix (quan diu estar “descontrolada”) irreflexiva. I és precisament aquest trànsit de la reflexivitat inicial a l'emocionalitat del moment del canvi que la fa ser presa fàcil dels estímuls consumistes del capitalisme emocional. L'elevada emocionalitat no canalitzada del moment, per tant, inhibeix tota reflexivitat al respecte, i així l'individu esdevé totalment vulnerable a la captura consumista. Han torna a tenir raó, quan diu que a la societat del consum actual no li interessa ni la profunditat ni molt menys la reflexió, sinó promoure l'emocionalitat (com més superficial millor) per tal que sigui fàcilment convertible en impuls de compra, i garantir així la immediatesa consumista, i de forma continuada. Tinguem en compte que aquest mecanisme mostra la seva brutal eficàcia fins i tot, fixem-nos bé, amb una subjecte que de sempre s'ha resistit a la captura productivista del temps de la vida.

Això referma la lògica *downshifter* d'alliberament de la captura consumista, perquè és justament el cas invers. Si els *downshifters* es mantinguessin en una lògica emocional, seria difícil o potser directament impossible la ruptura de la captura consumista. En canvi, veiem que l'estratègia *downshifter* enfront del consumisme –ja sigui per necessitat, per convicció o per ambdues raons– consisteix en autodisciplinar-se mitjançant un procés d'estricta reflexió i racionalització sobre l'estricta necessitat d'allò a que l'inciten a consumir els seus desitjos. És a dir, que es tracta d'embridar racionalment els impulsos emocionals. Els resultats avalen l'èxit del mètode, i les conseqüències que veiem en la subjecte 28 quan les circumstàncies personals porten al contrari, a desembridar les emocions, confirmen i refermen la necessitat d'un procés racional per tal de dur a bon port els dissenys que permeten un estil de consum conciliable amb la major part dels casos empírics de *downshifting* consolidat.

L'evolució posterior de la subjecte 28 també és una confirmació del que diem, perquè en la mesura que les coses es normalitzen, se superen friccions familiars, i s'entra en una etapa personal més calmada, disminueix el “furor consumista”, com diu ella mateixa. Però si la primera etapa de transició de consum de la subjecte 28 envers el seu passat anticonsumista va ser una etapa de ruptura i de discontinuïtat, la segona etapa de transició de consum és ja només gradual. De fet, és continuïsta en la mesura que roman en un cert consumisme (així ho reconeix en les seves expressions verbals), però desapareix la compulsivitat i es rebaixa el nivell de consum, a més de virar cap a un consumisme més qualitatiu que no pas

quantitatiu. Això confirma també que l'estil de consum d'un *downshifter* no sempre té perquè basar-se en l'austeritat, i podria ben bé anar en funció del seu nivell de despesa potencial, que malgrat ser *downshifter* podria ser elevat. Encara que per raons òbvies aquest model binomial de *downshifting* relativament profund i consumisme moderat només estaria a l'abast d'un nombre molt reduït de potencials *downshifters*. I d'altra banda, caldria també que es donés en absència de conviccions ideològiques i ètiques de caràcter anticonsumista, lògicament.

“Continua el mateix patró sense el furor consumista. (...) Disminueix perquè jo crec que al principi va ser com voraç, o sigui, necessitava nutrir-me de coses. I ara ja m'he ubicat una mica més, però segueixo... (...) Jo crec que és un consumisme moderat, assenyat diria jo, no? (...) Hi ha un consum de visquem tranquils i sense mirar-nos, és a dir, si un dia interessa: -Escolta, si es compra això de roba o si es compra no sé què... es compra bo i ja, i un o dos, però bo. I no direm: -Apa! no comprarem això perquè això costa caríssim, és boníssim però costa caríssim. (...) No es compra baratijas, es compra lo que sigui però bo. Anem a sopar o anem per ahí, doncs escolta l'hotel bo, i el menjar bo, i el restaurant bo. Bo vol dir a lo millor una tasca, però que és bona, que ens fa il·lusió, que té sabor, però no qualsevol cosa, això de qualsevol cosa ha desaparegut. O sigui, o anem a llocs que ens agraden molt, a caballo ganador, i que ambientalment ens sentim a gust i són macos i tenen una qualitat-preu i un producte bo, o no anem, o ens ho muntem nosaltres.”  
(S28)

Ara bé, la història de la subjecte 28 no acaba aquí. Com a producte d'altres vivències, ens diu que ara està entrant en el seu particular gir espiritual. Aquesta circumstància sembla tenir com a epifenomen en la subjecte una sensible atenuació de la pulsio de consum. Ella mateixa reconeix que no necessita tantes coses materials, i expressa un reenfocament de l'atenció en aspectes menys materials i més relacionals. En la línia d'altres experiències espirituals que hem detectat en alguns dels nostres altres *downshifters*, la subjecte d'estudi sembla estar experimentant una basculació des d'una identitat que en part es basava en el tenir, a una nova identitat en vies de modificació que sembla basar-se més en l'ésser i en el fer, i significativament menys en el tenir. La qual cosa sosté l'interès en la subjecte 28, tot i que malauradament per raons de temporalitat de la pròpia tesi doctoral no podem fer més que deixar la seva trama vital suspesa en aquest punt de la seva biografia.

“Ara estic entrant molt en el món... i a Mèxic em va influir moltíssim, entrar a una veta més espiritual... (...) A través d'una amiga meva mexicana psicòloga i antropòloga, estic entrant en unes metodologies d'interrelació i interpretació que vénen per aquí. (...) I per això, aquesta pulsio consumista no és tan gran, perquè lo que jo ara casi amb els meus cinquanta anys necessito, que sé que necessito, que és tenir doncs la meva família, (...) i poder-me relacionar i treballar amb bona gent, amb la gent que a mi m'agrada i fer coses

noves, aquesta cosa aventurera i curiosa, poder-ho fer. (...) I per això no necessito tant. I aleshores no gastem perquè com aquest entorn ja em dóna això i no tinc que gastar massa per fer-ho ni per venir aquí, ni per trobar-me amb les meves amigues, ni per trobar el grup de ioga...”  
(S28)

Recapitulant, doncs, la societat de rendiment i la societat de consum que se'n deriva presenten porositats que permeten posar en dubte fins a quin punt la seva textura és prou compacta en l'actualitat. En aquest cas a diferència del pessimisme de Han, semblen albirar-se vies de sortida. Ni el pensament únic ha pogut exterminar el pensament crític i la conseqüent crítica al sistema, ni els innegables perills de l'emocionalitat eviten que alguns subjectes puguin retornar als processos reflexius en les decisions de consum. Més encara, i com hem vist en línies anteriors: alliberar-se de la doble captura productivista i consumista sobre el temps de la vida no és una quimera. L'emancipació dels temps de la vida és, per tant, possible i també viable.



## 14. L'HORA DE FER BALANÇ

Dels vint-i-cinc subjectes d'estudi entrevistats, divuit porten més de 3 anys de *downshifting* (alguns molt més, si tenim en compte fins i tot que hi ha subjectes no transicionals), de manera que podem dir que en aquest cas l'estil de vida està plenament consolidat. No només per una realitat fàctica, sinó perquè cap dels dinou subjectes manifesta cap intenció de canviar les coses. De fet, en realitat sí que s'han donat canvis en uns quants d'ells, però aleshores han estat canvis dirigits a aprofundir encara més el *downshifting* i l'estil de consum anticonsumista. En algun cas puntual, s'han donat períodes especials, en què per alguna raó de conveniència normalment material (com la posada en marxa d'una estratègia emprenedora, per exemple, o si ha sorgit una necessitat puntual de més diners) el *downshifter* fa, per així dir-ho, un *upshifting* temporal en la seva vida, i incrementa el seu temps de treball productiu per a assolir aquell objectiu puntual, i seguidament tornar a revertir la situació vers el *downshifting* original. Cal dir també que, en canvi, el que no canvia gairebé mai en els *downshifters* és el sentit de la transició de consum. És a dir, que facin el que facin, i en períodes de normalitat o d'excepcionalitat pel que fa a la major o menor centralitat productiva, l'estil de consum sempre es manté o bé estable o bé a la baixa (a excepció, és clar, del cas de la subjecte 28).

Troblem cinc subjectes més en què el seu *downshifting* té una durada d'1 a 3 anys. En quatre d'ells i elles el *downshifting* està culturalment consolidat, en tant que no pensen canviar-lo. Pel que fa a la realitat de fet, en canvi, podríem dir que és un *downshifting* en vies de consolidació. Hi ha un cas, però, que malgrat pensa consolidar l'estil de vida, el fet de necessitar trobar feina fa que estigui en un cert *impasse* pel que fa a la redefinició del seu temps de vida. En principi, espera trobar una feina d'entre 20 i 30 hores com a màxim de jornada laboral, i que aquesta sigui en temps efectiu i no en temps teòric. Però reconeix que si això no es donés durant molt de temps, es plantejaria tornar a agafar un treball a temps complet, per des d'aquella base seguir cercant i tornar a fer la transició *downshifter* així que li sortís la possibilitat.

Finalment, queden dues subjectes d'estudi en les quals l'experiència continuada del seu *downshifting* actual és inferior a un any, per bé que en tots dos casos és superior a 6 mesos.

Estaríem, doncs, davant d'un *downshifting* incipient, però que també es caracteritza pel seu entusiasta alineament amb el seu nou estil de vida, i que de moment no porta visos de que es canviï a curt ni a mig termini, tant pel grau de convicció que mostren com per la solidesa de la sostenibilitat del seu model si atenem a les seves actuals condicions materials d'existència, en plena pràctica del *downshifting*.

Així les coses, és pertinent plantejar-los fer un balanç de la seva experiència, i dels efectes que en realitat hagi tingut el *downshifting* en la seva vida i en la seva persona, alhora que també en el seu entorn proper. De les respostes obtingudes, en surten tres blocs clarament diferenciables: d'una banda, els efectes positius, que es despleguen en diferents facetes; de l'altra, els efectes en el seu entorn proper; i finalment, apareix també un bloc que compila els efectes negatius que ha tingut en la seva vida el *downshifting*.

## **14.1. Els efectes positius del *downshifting***

Dels tres blocs que té el capítol, aquest primer epígraf és amb diferència el més prolífic en discurs i consideracions. La qual cosa obliga a esponjar-lo una mica distribuint-lo al seu torn en tres sub-epígrafs, que també ens permeten clarificar diversos àmbits d'afectació. En el primer, es parla de com el *downshifting* ha tingut efectes positius en el fer personal, és a dir, en la dimensió activa individual del subjecte i les seves conseqüències personals. En el segon, es fa referència a al fer social, és a dir, a l'àmbit relacional. Finalment, s'aborden els efectes positius en l'ésser de la persona.

### **14.1.1. Els efectes en el *fer* de la persona**

La relació de les persones amb les activitats amb què omplen el seu temps de la vida és, com ja hem vist, una relació profundament insana en la societat de rendiment. La captura productivista dels temps de la vida fa que la *vis* expansiva dels temps de treball productiu en tant que temps estructurants envaeixi de tal manera les vides personals que amb lògica els nostres subjectes d'estudi transicionals declaraven sentir-se atrapats en un temps voraç

que els esclavitzava. En conseqüència, amb prou feines podien gaudir dels pocs espais de temps de lliure disposició personal que els quedés, per tal de poder-los emprar en fer les activitats que els realitzessin com a persona. Ja hem vist que el nivell d'exigència productivista era tal que fins i tot els temps de no-treball productiu es convertien pràcticament en la seva integritat en temps fisiològic de recuperació de les energies, car sovint els subjectes no tenien esma per fer res més que no fos descansar i recuperar-se. La perllongació en el temps d'aquest ritme de vida, sota l'aguda metàfora de la "roda del hámster" que utilitzen diversos dels nostres entrevistats/des, suposava l'exhauriment del subjecte. O com diria Han, el seu infart psíquic, el seu "infart de l'ànima". O com ens explica Maslach quan parla de la síndrome de *burnout*. En definitiva, la societat de rendiment crema les persones. Captura els seus temps i segresta les seves vides. Com en el mite del déu Cronos devorant els seus fills, la societat de rendiment és cronofàgica: devora el temps dels individus que el sustenten, fins que acaba per devorar el propi individu també (com en els casos de *karoshi*, *gwarosa*, o *guolaosi* orientals, i la seva translació occidental). Buida els temps fins que buida les ànimes, en una nova i especialment perversa forma d'esclavatge, pel fer d'aconseguir que sigui el mateix subjecte qui s'autoesclavitzí. Com si Cronos no hagués hagut de perseguir i encaçar els seus fills per devorar-los, sinó que els hagués hipnotitzat, perquè ells pel seu propi peu anessin voluntàriament a ficar-se a les seves gargamelles, on els aguardava un fatal destí.

El primer efecte notori en els *downshifters* és l'alliberament de la captura productivista, i la sensació de llibertat fàctica que experimenten. De cop, ja no hi ha roda de hámster, ni gàbia, ni sensació d'atrapament. Ans al contrari, la sensació de domini sobre els seus temps és gairebé eufòrica, com es desprèn de l'efusivitat amb què és expressada per bona part dels subjectes d'estudi espontàniament quan pensen en els primers efectes del canvi.

"Un sentimiento sería por un lado de libertad, o sea, de no ataduras."  
(S1)

"Em sento més lliure per, si en algun moment donat vull fer una cosa, com anar de botigues o el que sigui, puc fer-ho. Abans, encara que volgués no podia, i ara sortir simplement a passejar o mirar botigues per mi ja és un premi."  
(S26)

"ho recuerdo molt alliberador, de dir: -Uf! ara em puc aixecar quan em doni la gana...  
(...) Súper-alliberada, súper. Jo cada diumenge, encara em passa, em sento al sofà i penso: -Què fort, si demà no treballo! I després penso: -No, no, sí que treballo. Però jo

ho visc com que no treballo. Per això jo et deia abans que les hores les visc com relatives perquè, quan treballes? Pues no ho sé... Sí que si he de entregar algo urgent ho veig com una obligació, però si no... que per mi és una mica un *hobby*. Llavors no tinc aquesta sensació. Però cada diumenge pensava el mateix: un alliberament de dir: -Oh! No he d'anar a l'escola. (...) No sé, no sabia explicar-ho, però la sensació que tinc és com de llibertat total. O sea, que faig el que vull, quan vull.”

(S2)

“Llibertat en el sentit de temps, de tenir temps. Llibertat en el sentit estricte de temps. Encara que jo omplo el temps que no treballo... o tinc idees preestablertes de què vull fer amb aquell temps lliure, pues de repent llibertat per marxar un divendres o un dijous de cap de setmana fora. Llibertat de fer coses, llibertat d'improvisar.”

(S15)

“Voy decidiendo mi vida como yo quiero. No tengo a alguien que me vaya marcando las pautas y a mí eso, claro, ¡me da tanta libertad!... Y yo creo que ahí ese es uno de los puntos de la felicidad, que si estás atado, si estás obligado, vives frustrado y si estás frustrado no eres feliz, aunque creas a veces que sí, yo creo que no.”

(S9)

“La meva vida actual és increïble. (...) És ensanchament, és eixamplament, és la llibertat absoluta, el control, el control de la teva vida.”

(S16)

Cal fer notar que aquesta sensació de llibertat no ho és tant en funció del temps que hom dedica a l'activitat productiva, o al temps real de lliure disposició personal que té, sinó que té un component de control dels seus temps que resulta de per si balsàmic. Hi ha subjectes que treballen força, i que tenen jornades que podríem equiparar a les jornades estàndard de temps teòric de treball productiu, o fins i tot a jornades una mica més extenses. Però o bé els horaris són especialment favorables perquè redueixen els temps capturats per raó del treball productiu, o bé el control dels seus temps els permet flexibilitzar de tal manera el temps de treball productiu que ells mateixos s'encarreguen de que no hi hagi temps capturats addicionals, i tots i totes assoleixen pràcticament l'equivalència entre els temps teòrics i el temps efectius de treball, i de retruc la resincronització amb els temps del seu hàbitat, reajustant bona part (o tots) els horaris a conveniència. Evidentment, en els casos on a més hi ha una reducció substancial del temps de treball productiu en comparació a la jornada laboral estàndard teòrica, aleshores la sensació de plenitud decisional i d'autonomia del subjecte és total. El domini dels temps i l'emancipació de la captura productivista dels seus temps de vida fa que al subjecte se li obri tot un univers on pot realitzar-se de múltiples maneres.

La conseqüència d'aquesta llibertat *de facto* és la reconquesta d'aquell temps de vida segregat per la societat de rendiment. Per primer cop en bastant temps, els subjectes d'estudi van sentir que tornaven a tenir el temps en les seves mans, que havien recobrat el control de les seves vides i que podien omplir-les d'activitats autorealitzadores que abans no haguessin estat possibles. Molts d'ells han aprofitat per estudiar (en concret, vuit dels vint-i-cinc, incloent quatre casos –dos homes i dues dones– que tenen fills menors a càrrec), d'altres han tornat a fer esport, d'altres es dediquen a activitats creatives, i tots ells han incrementat visiblement les seves relacions socials. La gamma d'opcions a explotar va des de la complexitat creativa de qui escriu guions com a *hobby* creatiu o de qui estudia a distància la carrera de psicologia, fins a qui senzillament ara té temps per mirar pel televisor documentals sobre la història de l'univers.

“Jo sortia, per exemple, de l'escola i tornava a casa a corregir, i poca cosa más: cuidar dels fills. Ara... pues bueno, he estudiat alemany, he fet cinc anys. Que ho volia fer feia vint anys, deia: -Quan em jubili faré alemany, pues mira lo he hecho antes, por suerte perquè a la jubilació no hagués pogut, que no tindria... Vaig estudiar patronatge, tres anys... Bueno, una altra vegada la vida aquesta de... o l'espontaneïtat aquesta de que estàs a casa o estic aquí treballant i truca [*la seva parella*] i em diu: -Me voy al cine ¿te vienes? Ah, pos sí, tanques la porta i te'n vas. Doncs això, per exemple, no ho podia fer.”

(S2)

“Necessito il·lusió, il·lusió barra projectes, necessito sensació d'aprendre, necessito el *downshifting* en el seu sentit de control dels meus temps, de les meves activitats que dèiem abans. Necessito, relacionat amb lo d'aprendre, cultura. La cultura, i l'art més concretament, és una part important. I i necessito unes relacions socials, uns vincles autèntics amb un nombre no gaire gran de persones.”

(S15)

“la UOC és una de les coses que he guanyat, era impossible fer la UOC amb aquell estil de vida que portava, no ho hauria fet. Però la UOC... si no portava vuit anys, cada juliol mirant-me la UOC... Cada mes de juliol només em mirava la UOC, em mirava els graus, em mirava el pla d'estudis, em mirava el no sé què... i mai vaig fer el pas, perquè és que era impossible.”

(S5)

“menjo molt millor... perquè menjo a casa, faig jo el dinar... m'agrada molt cuinar, molt. Una de les aficions més grans que tinc és la cuina de fet, m'encanta, és una cosa que em passaria hores. I... sí, menjo molt millor, faig més esport, faig l'esport que vull.”

(S16)

“Ara et diré una tonteria i em diràs: -Ara este de dónde me sale? Jo per exemple, l'univers és una cosa que em fascina, vale? Doncs jo ara tinc temps de veure uns documentals guapíssims que me'ls descarrego, bueno me'ls descarrega la meva dona

d'internet perquè jo sóc un poco nefasto para esto, i disfruto, i jo sé que això en altres èpoques, doncs no..."  
(S20)

Precisament el sentiment d'autorealització serà el pòsit que deixi aquest temps de lleure reconquerit. El concepte d'autorealització, en la seva accepció actual en el camp de la psicologia, va ser introduït per Kurt Goldstein, qui considera que les necessitats de l'ésser humà són manifestacions d'una fita superior a totes, que és l'autorealització<sup>316</sup>. Per ella entèn la pulsio que ens insta a desplegar el nostre potencial com a ésser i orientar-nos al ple desenvolupament de les nostres possibilitats (que poden anar des del coneixement o els actes creatius a la cooperació social, passant per la transcendència i l'espiritualitat), per mitjà d'eleccions i decisions plenament lliures. Per a Goldstein, tot ésser humà mentalment sa tendia naturalment a autorealitzar-se i era aquesta la seva motivació bàsica elemental, el seu horitzó com a ésser. Després el concepte ha esdevingut nuclear en l'anomenada psicologia humanista i en les psicoteràpies derivades.

Els nostres subjectes d'estudi no parlen de Goldstein ni de psicologia humanista, però han redescobert la importància de l'autorealització personal en tota la seva magnitud. La superació dels reptes, que és el leitmotiv de l'autorealització segons Goldstein, vivifica i energitza les persones. És així com ho veiem clarament expressat en alguns dels nostres subjectes d'estudis, així com se senten satisfets i tenen una sensació d'èxit personal basada en el control de si mateix i dels seus temps, en el plaer de l'autoconstrucció personal, i en una autenticitat com a ésser humà de reminiscències heideggerianes.

"Sobre todo es seguir aprendiendo. Algo que me entusiasmaba, que es la psicología. A mí eso me ha llenado muchísimo. Me ha dado mucha vida el poder estudiar, el haber acabado, ahora pues estoy pensando a ver qué hago también con otros compañeros... Se me abre un camino más... pues de más ilusión, más... Eso es lo más principal que he ganado, el poder seguir aprendiendo algo que me gusta, avanzando mentalmente en otras cosas. (...) Que estoy más contenta, yo me lo noto. Tengo ganas de hacer más cosas, tengo más energía. Estoy mejor."  
(S4)

"Estic més satisfeta, em sento més satisfeta, més contenta. Més realitzada."  
(S5)

---

<sup>316</sup> Goldstein, K. (1939): *The Organism: a Holistic Approach to Biology derived from Psychopathological Data in Man*. Nova Iork, American Books.

“La sensació era de... era d'èxit personal... era de satisfacció, de control, d'harmonia amb lo que jo sentia que era lo que necessitava. (...) Coherència, en el sentit de no deixar-me arrossegar per les tendències i les pressions socials, sinó de que sigui un estil de vida d'acord amb lo que jo sento que em convé i que vull.”  
(S15)

La subjecte 13 troba l'expressió més reeixida per concretar els vincles de l'autorealització amb la reconquesta dels temps personals: la riquesa retrobada és el “temps per dedicar a...”, que en realitat pot ser dedicat a múltiples coses, més actives o més passives, més físiques o més intel·lectuals, més enriquidor (*serious leisure*) o més hedonista (*casual leisure*) que ens diria Stebbins<sup>317</sup>, però que en definitiva té com a denominador comú que és “temps per a dedicar a...” un/a mateix/a, temps de lleure per a realitzar-se un/a mateix/a, un temps de lleure autorealitzador, que és un temps de fer, de projectar-se en el que hom fa, i per tant, que és alhora un temps que en realitat serveix per a fer-se (construir-se) un/a mateix/a.

“És molt més gratificant... És... bueno, de sobte tens temps lliure per fer coses que abans no podies fer. Temps per dedicar-lo a... no? Temps en el que et trobes útil i no professionalment, útil com a persona, útil per... Per mi la utilitat és un valor per mi considerable i bueno... pues és xulo dedicar-se a...”  
(S13)

#### 14.1.2. Els efectes en la projecció social de l'individu

En capítols anteriors havíem desenvolupat la idea de que els temps dislocats de la societat de rendiment impedié per extensió una dedicació suficient i satisfactòria a un/a mateix/a i al propi entorn relacional. De fet, la flexibilitat heterònoma dels temps de treball productiu porta amb si sovint un efecte colateral consistent en la desincronització dels temps socials, de manera que és habitual que algú no pugui gaudir del temps de lleure en companyia de família i amistat perquè quan aquests estan disponibles, ell o ella es veu envaït per la disponibilitat requerida pels temps de la producció; i a l'inrevés, en els (pocs) moments que hom disposa de temps de lleure disposició personal que podria esmerçar en activitats de lleure compartides, no pot comptar amb ningú del seu entorn perquè ara són ells o elles els qui no estan disponibles. La desestandarització dels horaris en la societat postindustrial té, doncs, un efecte descompenetrador i propiciador de l'aïllament i la desestructuració

---

<sup>317</sup> Stebbins, R.A. (1992): *Op.cit.*

social dels individus, tant més com més els toqui fer horaris atípics, elàstics o que comporten una quantitat ingent de temps capturat.

Doncs bé, un altres dels principals efectes del *downshifting* ha estat la resincronització dels temps individuals amb els temps socials, la qual cosa ha facilitat el retorn de la projecció social de l'individu, que havia quedat inhibida pels temps anteriors. Cal no oblidar que la dimensió social, on ens relacionem amb altra gent, és també un dels àmbits de realització de la persona, així com d'enriquiment i creixement personal. La reacció dels *downshifters*, en saber-se altre cop disponibles per als seus entorns respectius, és d'inusitada satisfacció.

De fet, bandegen un dels pitjors neguits que tenien, com era la poca disponibilitat que tenien per als seus fills/es. Aquesta idea, un autèntic martiri per a alguns dels nostres subjectes d'estudi quan encara no havien canviat el seu estil de vida, passa a convertir-se en un nucli requalificador de les seves vides. Tot i que també hi caben, lògicament, d'altres persones dels seus entorns íntims, com la parella, els pares i mares, i altres familiars.

“Estás más disponible. O sea, entiendo que si la gente está afuera ocho o diez horas, pues un padre que es mayor y le llamase no le encontraría para sus... etcétera, y este tipo de cosas. Y evidentemente para los hijos. (...) Es disponibilidad y libertad, para lo que necesite otro... tú estás más a mano siempre.”

(S1)

“amb els nens evidentment, he pogut fer amb ells tot el ajudar a fer deures, el dinar, anar a comprar quan necessiten, el metge, les coses més bàsiques. Quin sentit té que jo estigui aquí tot el dia treballant i sols a casa, no? A aquest nivell també ens ha anat molt bé inclús per logística familiar de... sempre hi ha algú a casa.”

(S2)

“Amb la parella i sobretot arran de tenir a [*la seva filla*], moltíssim. Clar, jo he estat molt amb la meva filla, molt. I això sí que és de les coses que valoro moltíssim. És un tòpic però és que és cert.”

(S10)

“Veure les meves filles créixer, sortir... A vegades estic aquí i penso: -Si tampoc em diuen res, saps? Però... quan estàs una tarda aquí i et ve una i et fa un atxutxon o t'abraça o et diu: -Mami, ets la millor mami del món. Penses: -Bueno pues mira, per això estic aquí, saps? Perquè t'ho poden dir perquè cada dia hi ets, hi ets, hi ets... Per a mi és important.”

(S5)

“Jo tenia un neguit, que era no poder dinar amb els meus fills, no poder estar amb els meus fills, no poder... I aquest neguit ja no el tinc. (...) No el considero ni temps lliure ni temps de treball, considero un temps de pare. Pare, que tampoc és que aprofiti...”



tampoc és que estiguem allà xerrant de les seves històries, no, estic amb ells, avui he dinat amb ells, estic amb ells. (...) Ho veig, que m'encanta.”  
(S16)

En realitat, tota la vida relacional dels *downshifters* queda redimensionada. Recobren la vida social amb els seus amics i amigues d'abans, amplien el seu cercle d'amistats, i fins i tot s'impliquen en l'organització d'esdeveniments col·lectius. Participen en les AMPA, o en accions del barri o del poble (encara que no són especialment associatius, com ja hem analitzat en passatges anteriors). En tot cas, gaudeixen d'una vida relacional més completa, més viva i en definitiva, que els procura una major realització i satisfacció personals, a banda d'enfortir les seves xarxes de reciprocitat i de solidaritat mútua. Potser no s'enforteix de manera significativament diferencial la realitat associativa, però sí semblen enfortir-se els vincles i la integració dels *downshifters* en les xarxes comunitàries informals. I pel que diuen, això és una altra dels efectes positius i plaents del *downshifting*.

“He conegut molta gent nova, aquests últims anys, que quan estava a l'escola i no tenia temps, no tenia ni el temps ni l'entorn per conèixer. (...) És com també més espontani, no? No tant: -El dissabte per la tarda sortiré... No, ara surto quan em ve de gust, m'és igual, saps? I durant el dia també, saps?”  
(S2)

“tens més capacitat per poder organitzar coses que abans no es podien fer, perquè faltava algú que ho organitzés per exemple i a mi ja m'agrada, ya estoy yo: -Pues anem a muntar no sé què, qui s'apunta? qui tal? I bueno, i fas més de unió, no? Provoques que hi hagin més trobades amb els amic i demés.”  
(S13)

“yo soy más accesible porque estoy más... así como antes yo decía: -Voy a cenar... ¡Oh, no puedo! Y les fastidiaba, ahora no hay problema.”  
(S4)

“el fet de tenir tardes lliures em permet socialitzar més, sortir més amb els amics. Saps? ara, per exemple sobretot a l'estiu que la gent surt més, doncs jo què sé, un dimecres a la tarda puc estar prenent algo amb els amics i parlant amb ells, perquè abans quan jo plegava ells se n'anaven. Fins i tot he fet un cercle nou d'amistats, gent d'aquí, (...), que ja coneixia però que clar, com que jo no sortia, no anava a... i ara ens tornem a veure i fem coses junts.”  
(S23)

“jo quedo amb gent cada dia, ni que sigui amb l'excusa dels nens, però he fet un grup molt maco de gent, he conegut gent molt maca. Sempre m'estan que si quedem aquí, que si quedem allà. Algunes són mares que estan d'excedència, altres ja tenen mitjans jornades, altres no treballen. I he vist que hi ha una vida social molt forta del dia a dia que jo, clar, no en tenia. I de fet, és que ens veiem cada dia a la tarda, la majoria. Algun cap de setmana fins i tot quedem o venen a casa.”  
(S26)

“jo he gaudit molt dels amics... I no voldria ser presuntuós, però tinc la sensació de que els amics m’han gaudit de mi en el sentit de que han pogut comptar amb mi encara que fos només per disponibilitat horària, no sé si m’explico? Si tinc un amic que està a l’hospital que l’acaben d’operar, pues segurament recorrerà abans a mi que sap que tinc temps per estar-hi que no amb un que sap que treballa dotze hores diàries i arriba a les deu de la nit mort a casa. O sigui, per mi això és primordial.”  
(S10)

### 14.1.3. Els efectes en l’èsser de la persona

Veritablement la quantitat i pluralitat d’efectes positius que relaten els nostres *downshifTERS* en el seu ésser i en el seu caràcter és abrumadora. Tant, que aquest ha de ser per força un d’aquells paràgrafs on hi hagi moltes citacions procedents de les entrevistes del treball de camp, perquè són tants els matisos i és tanta l’expressivitat, que realment val la pena no perdre cap detall de les diferents intervencions de cadascun dels subjectes.

Hi ha, doncs, diversos efectes positius. Tanmateix, un dels que destaca per damunt de la resta, tant per la seva ubiqüitat al llarg i ample de la nostra mostra com perquè és el que primer esmenta la majoria de subjectes, és el de l’eliminació de l’estrès. Recordem que Maslach associa el model productiu actual amb formes cròniques d’estrès laboral, i alerta de que aquest factor sol degenerar en la síndrome de *burnout*<sup>318</sup>, que deixa individus/es cremats i amb les capacitats dislocades. No és, doncs, d’estranyar que ens parlin tant i tan profusament de l’estrès, quan de ben segur és el principal mal que els afligia quan estaven treballant, quan estaven a “la roda del hámster”. La bona notícia, per als nostres *downshifTERS*, és que el nou estil de vida va portar amb si l’eliminació d’aquest símptoma. De manera que, en desestressar-se, han redreçat de retruc totes les disfuncions que es derivaven d’aquest neguit permanent. De fet, molts d’ells fumen menys o no fumen, han moderat el consum d’alcohol i de cafè, aconsegueixen dormir per les nits de forma natural i sense somnífers, i fins i tot fan bones digestions sense necessitat de components químics per combatre acideses o cremor d’estómac. Diuen, també, que els ha canviat el caràcter. És, per com parlen, com si haguessin trobat la manera de revertir el que en el seu dia Richard Sennett va dir, gràficament, quan parlà de la corrosió del caràcter. És com si el procés de *downshifTING* els hagués portat de la corrosió del caràcter inicial al seu estadi

---

<sup>318</sup> Maslach, C. (2009): *Op.cit.*

antònim, a una regeneració del seu caràcter, tot invertint amb èxit palpable el procés d'erosió de la seva personalitat.

“Lo primero: es “anti-stress”, y “anti-agobio”, porque sabes que el lunes no te tienes que levantar a una hora para ir a trabajar.”

(S1)

“És lo que et dic: jo no dormia, dormo. Jo era una persona, i jo ho reconec, agressiva. També perquè fumava com un carreter encara que encara fumo, he tingut èpoques que no fumava, però bueno encara fumo. També prenc café, però era una persona que a lo millor per la cafeina, per tota aquest estrès, per lo que sigui, era una persona agressiva. Ara no, era una persona que era molt discutidora, però molt, però molt, amb un to molt alt de veu, amb una contundència verbal excessiva, utilitzant paraulotes per tindre un discurs més contundent i més deixonsis. I ara no, ara hi han vegades doncs que: -És què...! -Doncs d'acord. Perquè haig de perdre el temps en discutir-te amb tu, que... Jo això no ho sé si ho produeix lo que et dic: no ho sé si ho produeix tant Montblanc, que suposo que també, perquè jo em noto més ansiós quan estic a Barcelona, eh?, que per l'edat, que aquests quinze anys que han passat. Però en els primers temps que analitzo amb dos anys, dos anys abans, dos anys després, sí que és veritat que jo era una persona més relaxada. Que els amics m'ho deien: -És que ara es pot parlar amb tu, tio, i abans no se't podia parlar, no se't podia dir res.”

(S20)

“Oli en un llum, absolutament! Abans era... és que ni sabia... ni em plantejava... (...) Moltes dificultats a sobre... (...) Ara no tinc aquesta sensació. Tinc la sensació de tranquil·litat, pau, harmonia... (...) Físicament, se'm veu això: se'm veu relaxada, tranquil·la...”

(S7)

“a mi m'ha fet precisament progressar més en la meua part de caràcter, saps? Per exemple, sempre he sigut molt rabiüda. O sigui, tinc molta paciència, sóc molt bona persona, però quan m'emprenyo m'emprenyo... m'emprenyo. Ara sóc molt menys reactiva. Llavors, des del punt de vista psíquic i anímic, que em deies, jo he après a controlar això, però tant ho he treballat que ja m'hi he anat convertit. Jo, per exemple, ara no jutjo els altres.”

(S5)

“Abans estava com perduda i no sabia on anava, i ara ja estic més centrada. (...) Abans fumava, abans no feia esport, menjava molt malament. Ara faig esport, no fumo...”

(S6)

“Estar más relajada, no tener estrés, que eso es muy... no tener que ir siempre corriendo a todos lados.”

(S4)

“Menys estrès, menys sensació d'estrès, més descans. Perquè clar, hi havia hagut èpoques que havia dormit poc i tot plegat doncs afecta. Una millora de la salut en general, això sí, de l'estat d'ànim.”

(S3)

“Vaig molt més tranquil·la. (...) Em sento alliberada, i també he vist que durant molt de temps he fet les coses malament. Perquè ara estic fent... no és que estigui deixant la

feina per fer, la faig igual, el que passa és que el fet d'estar més tranquil·la... pues també faig les coses d'una altra manera. No estic tan saturada, perquè abans és que estava saturada d'haver de fer això, d'haver de fer allò, sempre tenia una angoixa... sempre tenia la sensació de que tenia algo que m'havia deixat de fer.”  
(S23)

“Jo estava estressada i no ho sabia, en realitat. Perquè clar, m'agradava molt la feina però estressava. Però no ho vivia així, llavors jo ho he notat... això d'aquest alliberament continu, de no tenir la sensació d'estar nerviosa o d'estar preocupada per les coses.”  
(S2)

“Em diuen que faig millor cara... (...) Que abans estava més nerviosa i més neguitosa, i demés... i ara no, i ara diuen que estic més tranquil·la. Genial. Yo me siento más tranquila, también.”  
(S13)

“Tinc aquesta... psicològicament una tranquil·litat total de que no dec res a ningú, ni ningú em pot exigir res. I que puc fer l'horari que vulgui, la tranquil·litat a vegades també de dir: -Ostres, estic cansada, bueno no passa res, relaxa't, si vols no vagis demà, saps? Això, que jo abans era: -Ostres, no he dormit en tota la nit, tinc els nens malalts, no sé què, i a les vuit del dematí havies d'anar sí o sí amb trenta nens, era com... I ara no.”  
(S2)

“Estoy mucho más relajada, disfruto más de la vida... Claro, el poder permitirme ir más lenta con todo, con todo, porque no tengo tanta prisa, porque no tengo que meter tantas cosas en las mismas veinticuatro horas... pues eso es muy bueno.”  
(S30)

Com no podia ser d'una altra manera, correlativament l'eliminació de l'estrès comporta una millora de la salut, o directament el recobrament de la salut, en contrapartida al binomi causa-efecte de l'estrès i la malaltia. Els mateixos subjectes d'estudi que deien que el primer que havien notat era l'efecte benèfic de la desaparició de l'estrès, veuen com a canvi reapareix aquella salut que havien perdut, i assoleixen canvis sorprenents, a nivell físic i psíquic, internament i externament, incloent l'eradicació de malalties o la seva contenció, quan aquestes són cròniques.

“A nivell clínic s'ha notat, perquè des de llavors [*des del downshifting*] no se m'ha alterat mai més el tiroides, ni he tingut mai problemes de salut, (...) ni em medico. Fa cinc anys que no em medico i no he tingut cap brot, saps? El hipertiroidisme, que era lo que més se m'alterava, el tiroides.”  
(S2)

“Per exemple, jo pesava quinze quilos més. (...) Tenia sobrepès... (...) Sí, de l'ansietat... menjar més... O sigui, menjar sense escoltar el cos, que és lo que es fa bàsicament... La gent menja... No, no ens alimentem, lo que fem és consumir productes alimentaris, però són productes... de fet no hi ha res avui en dia que no sigui

un producte alimentari, aquí, eh? I això porta a que s'ha de menjar d'una manera... i a unes hores i a unes quantitats. Tot això t'ho diuen vuit o deu empreses que hi ha al món que gestionen tot el menjar del món. I hem arribat a això, no? Clar quan... I llavors clar, estàs a dintre de la roda del hàmbster, això forma part i ni t'ho plantejes. Tires milles, no? Tinc gana? No sé què? Ah! Una pizza amb no sé què... ha d'haver un primer, un segon, uns postres i el vi... i després el carajillo, no? I ho portes fent tota la vida i no passa res, no? I llavors, clar, quan trenques tot... el que fas és que comences a qüestionar aquestes coses també: -Realment necessito menjar tant? Realment necessito fer un primer, un segon i uns postres? I llavors tinc una sensació, per exemple amb aquest tema, que em començo a alimentar i no a consumir productes. Em començo a mirar... I amb això més coses, eh? (...) Ha desaparegut el colesterol que tenia, per exemple. Com que ara faig més exercici, ara gairebé cada dia faig una hora d'exercici, cosa que abans... sí que a vegades anava al gimnàs... lo típic, que estàs apuntat al gimnàs i vas algun dia [riu]. He pagat un any per avançat, eh? Clar, per exemple, jo no tinc mai res, raro és l'any que em constipi, no tinc mai res. Ja farà deu anys que sóc vegetarià, això també va ser un canvi en el tema de menjar, però també un canvi en el meu cos, em va baixar el ritme de moltes coses... (...) Cada cop que em faig un anàlisi de sang em surten tots el valors súper-bé.”

(S8)

“I em vaig donar compte que... òstia! que començava a dormir... que dormia, que agafava un llibre i llegia, i m'adormia! [abans patia d'insomni sever].”

(S20)

“yo tengo una salud de hierro ahora, muy buena salud. [Abans de fer downshifting va patir una malaltia greu i va estar molt temps de baixa].”

(S4)

“¡Se me fue todo! (...) No tenía migrañas más... ni ataques de ansiedad tampoco.”

(S14)

“Todas las pequeñas dolencias que tenía a veces, me daba cuenta de que era producto de hacer todas las cosas que no me gustaban. Y en cuanto me puse a hacer las cosas que de verdad quería, pues que me sané de todo.”

(S9)

“No he tornat a tenir mal a les cervicals ni mal d'esquena.”

(S25)

“em sentia més anquilosada, en general, i tot el sistema muscular i físic... no feia res, absolutament res. I ara, doncs, només per estar aquí i moure'm més, cap aquí i cap allà, em sento més lleugera. La veritat és que em sento molt millor, físicament.”

(S26)

“En la salut física, molt benestar. Canvis del vuitanta o noranta per cent, és a dir, passo a dormir bé, passo a digerir bé... a menjar bé, a tenir més moments de benestar, tens el sistema immunològic molt més fort perquè no agafo la meitat de mals de panxa ni de gripes que abans. En aquest sentit, és extraordinari!”

(S29)

El cas del subjecte 20 i de la seva dona és especialment significatiu. La situació de partida d'ambdós a Barcelona era de jornades extenses de treball i d'una centralitat productiva que

envaïa pràcticament tot el temps de la vida de la parella. A la dona se li van detectar uns problemes que, després de diverses proves i diagnòsics mèdics no donaven lloc al dubte: no podria tenir fills. L'opinió era comuna als diferents metges consultats, i la realitat fàctica ho confirmava. Era un cas clar, sense discussió. La parella va prosseguir amb la seva vida a ciutat diversos anys després de rebre la mala notícia. El desgast psíquic i físic del subjecte 20 es va anar incrementant. En un dramàtic punt d'inflexió, va resoldre suïcidar-se fent que semblés un accident, però un fet casual va evitar la tragèdia, i allò el va fer reflexionar (el mateix subjecte d'estudi ho explica en una de les cites de capítols anteriors –vid. supra–). Van decidir canviar de feina tots dos, i marxar de Barcelona a Montblanc, lloc que fins aleshores era el refugi dels caps de setmana (també ho expliquem en un dels passatges anteriors). Van afrontar la incomprensió i oposició familiar per part dels pares de la dona, i el subjecte 20 va passar de ser treballador *white collar* a ser treballador *blue collar*, però va reconquerir el domini dels seus temps personals i va tornar a ser feliç. De fet, amb la conjunció del nou estil de vida i d'un entorn que consideren molt més agradable, tots dos van tornar a ser feliços. I van tornar a tenir temps per a si mateixos, i per a tots dos com a parella. La història no tindria tant de sorprenent, si no fos perquè al cap del poc temps d'haver fet *downshifting* i un cop consolidat el nou estil de vida, va passar quelcom que era impossible. La dona va quedar embarassada. Mesos després, naixia el seu primer fill, i tots dos –mare i fill– estaven bé. Diem primer fill, perquè després va venir un segon. Avui dia, el subjecte 20 i la seva dona segueixen gaudint del seu entorn i del seu estil de vida, i a més de dos infants sans i feliços que ara tenen 12 i 7 anys, respectivament. Els metges encara no s'ho expliquen.

“No, ens van dir que no [*que la dona no podria tenir fills*]. El metge que després, al cap de temps, arrel del segon crió li va fer la lligadura de trompes, va dir: -És que casi no li he tingut que fer lligadures de trompes perquè aquesta senyora no pot concebre, m'heu d'explicar com us ho heu fet. Jo el vaig dir: -Home, si vols et faig un croquis [*riu*], però bueno, que el misionero o el perrito, una de las dos. Ella tenia unes adherències, (...) tenia unes adherències i tal. Bueno, els metges no s'ho expliquen. Jo crec que ve... ens vam relaxar. (...) I sincerament, com ens estimàvem molt i també anàvem a sopar... també teníem temps per nosaltres, eh? que això també va anar molt bé per concebre...”  
(S20)

I ja que parlem de felicitat, aquesta és una de les adjectivacions que pren força per freqüent, quan els *downshifTERS* descriuen el seu ésser en el nou estil de vida. Una felicitat inherent a si mateixos, al marge de les circumstàncies, i que abans no hi era. Més encara,

han transitat d'una profunda infelicitat i de trobar-se perduts en una vida sense sentit, a un benestar i a una felicitat que emparenta directament a la calma interior, a la tranquil·litat d'esperit i a l'autocontrol sobre les seves pròpies vides. Arribats a aquest punt, considero que els mateixos subjectes d'estudi són tan explícits, que cap altra definició crec que pugui millorar la seva diàfana narrativitat d'aquest sentiment.

“Por lo menos a mí me ha hecho mejorar el nivel de felicidad.”  
(S1)

“Jo em considero feliç. (...) Sovint penso que he de donar gràcies de tot el que tinc, vull dir. I ho dic molt sincerament, i amb la meva dona també ho parlem això, que hem de donar gràcies de tot lo que tenim. O sea, que en aquest sentit em sento feliç.”  
(S10).

“Bueno, jo sóc de lo més feliç, ara... Avui ho estava pensant, perquè m'he trobat una persona que fa poc em va preguntar: -Què tal? I estava pensant en aquesta pregunta. I jo contestaria que estic passant una de les èpoques més dolces de la meva adultesa.”  
(S5)

“Jo ara podria dir que sóc feliç. Deu feliç, nou feliç, vuit feliç, set feliç? Sóc feliç. No li dec res a ningú, estic tranquil amb la meva persona, no tinc ningun deute a nivell espiritual amb ningú, estic tranquil. Et diré una cosa molt forta, no t'espantis, no em penso morir, no em moriré, bueno em moriré quan em toqui, però si jo ara em morís el meu esperit s'aniria amb nostre Senyor perquè no tinc res pendent a la vida. Li donc tot el que tinc als meus fills, comparteixo amb la meva dona tot, parlo amb la meva mare encara que sigui per telèfon, amb mons sogres tinc molt bona relació, amb mon germà no ens entenem però ens estimem moltíssim, el meu cunyat fa quatre dies que ha estat aquí i hem estat com cul i merda, ma germana en el seu moment vem tenir problemes i ens hem tornat a retrobar fa uns anys i... sóc feliç.”  
(S20)

“Jo, des de que vaig prendre las riendas de mi vida tinc la sensació de que sóc una persona feliç, de que ho sóc i llavors hi ha dies que estic contenta i hi ha dies que estic enfadada i hi ha dies que estic trista, hi ha fases de la vida que tot és més maco i fases de la vida més difícils. Però jo inherentment em considero feliç.”  
(S12)

“Pues yo con este estilo de vida sí que soy feliz, y ya no necesitas nada más, porque me da tranquilidad, porque estoy muy relajada, porque hago lo que me gusta, me conecto con las cosas y con la gente que quiero.”  
(S9)

“Bueno, jo crec que... sóc... bastant feliç, no?... Bastant feliç en el sentit de que faig i visc com vull viure, lo qual no vol dir que no tingui problemes, conflictes i neguits. O sigui, no és un nirvana, no estic en el nirvana, però és una felicitat d'anar a un camí autèntic. És aquesta, la felicitat.”  
(S28)

Estretament vinculat a la felicitat trobem també uns subjectes que ara es caracteritzen per la seva positivitat existencial. El *downshifting*, pel que ens expliquen, els ha comportat una requalificació integral del seu ésser. Quasi podríem dir, a partir de les expressions que empren i el seu significat, que s'ha donat una eclosió del seu ésser. Una eclosió multidimensional, que abasta des de l'eclosió de la consciència, de la reflexivitat, de l'autocontrol espontani, de l'equilibri personal, dels sentiments, de l'autoconstruir-se i del créixer cada dia i, com diu magistralment la subjecte 8, una eclosió l'“ésser” i del “jo”. Ras i curt, i en les seves pròpies paraules, una eclosió del “ser més jo”.

“Lo que he sortit guanyant, més per mi, tranquil·litat i ser més jo. (...) Ser més jo, vull dir això: que cada cop vas fent més les coses que sents que per a tu són més naturals a fer. Per exemple, per a mi era, quan treballava jo em llevava a les vuit del matí, set del matí, era com : -Què d'hora, no? I ara que sóc més jo em llevo a les sis del matí, les cinc i mitja segons on visqui. Veus, per exemple això és ser més jo. Que és una cosa que sona raro, però en canvi el poder tenir els teus temps t'ho permet fer sense... despullant-te del que se suposa que et toca fer. Ser més jo vol dir també... pues això, menjar les quantitats que vols i no les que toquen... que això també és consciència. Tens més consciència de com que estàs més amb tu... com que has après a escoltar més el teu cos... menges d'una altra manera... A triar els amics, abans tenia molts amics, ara tinc menys. Tinc més temps i tinc menys amics, però és que no eren amics, era gent que estava al voltant i que els posava per omplir l'agenda, perquè tocava, per quedar bé o per... I ara, bueno, em tiro dies que no parlo amb ningú i no passa res, saps? I què? El meu dia ha sigut així i ha sigut super-guai.”  
(S8)

“Potser sóc més reflexiu. O davant de les coses que et porta la vida, igual penso que puc tenir més recursos, no ho sé.”  
(S10)

“jo clarament tinc una sensació, una consciència molt clara de que tant pel ritme com per la quantitat d'hores de treball, em sento molt millor, jo. A nivell personal, quan treballa menys de una jornada em sento menys cansat, potser et diria que dormo millor. (...) Potser un punt d'alegria.”  
(S15)

“Més consciència, més consciència. Per exemple, em cuido més. Em cuido més en alimentació, la teoria que yo sabia de la alimentación la llevo a la práctica, (...) Tinc més temps, per tant me'n vaig a fer una compra més sostenible, també, i me'n vaig al supermercat ecològic, al colmadito de no sé què, que allí compro tal, que allí compro lo altre, i demés... Cuino més, cosa que és un plaer... així directament cap a mí. Estic més tranquil·la, també...”  
(S13)

“és aquest desplegament de la meva manera de ser, jo crec que estic molt més equilibrada, ara.”  
(S5)



“Mucho mejor. Por la mañana tengo ganas de ir a trabajar... Me siento que hay sentido en mi vida. Que voy buen camino, que voy desarrollándome, voy aprendiendo cosas... tengo ganas de compartir con mis amigos, estoy mucho más por mis hijos en una manera... Antes yo creo que mi vida era un plan, y que era una sucesión de actividades una detrás de otro... y mi... la importancia... las acciones y los objetivos y tal. Y yo creo que me había olvidado de parte de las personas y los sentimientos. Y ahora pues yo sigo haciendo, soy más activa que nunca, pero el enfoque es diferente, y que no es un reto en sí cumplir ningún objetivo.”  
(S24)

Finalment, el darrer dels grans efectes positius que ha tingut el *downshifting* en l'èsser personal dels nostres subjectes d'estudi és l'autoconfiança. Es pot dir que els subjectes d'estudi han viscut una autèntica transmutació de l'èsser, perquè assoleixen una confiança en si mateixos/es ratllana amb la fe. És, si més no d'entrada, un dels grans misteris. Perquè el que resulta evident, de fora estant, és que una transició vital com la del *downshifting* si alguna cosa té són riscos afegits. No només per contracultural i gairebé antisistema, que també. Sinó sobretot perquè la societat no està pensada per a un *downshifter*. La societat de rendiment és una versió més, ara perversament refinada, del capitalisme. I malgrat l'intent d'un capitalisme social, relativament humanitzat, la caiguda del socialisme real i el conseqüent final de la Guerra Freda ha fet que les classes dominants del sistema desfermessin el seu tarannà real i tornessin el sistema a les seves essències. La qual cosa vol dir que el sistema es mostra com realment és, explotador i depredador de mena. Però és el sistema que hi ha, i la subsistència en el sistema es basa en els diners, i els diners s'obtenen mitjançant el treball (el treball propi, quan hom no forma part de les classes dominants i per tant no ostenta posicions que li permetin apropiarse del treball dels altres), i el valor de la força de treball no s'ha revaluat, sinó que s'ha devaluat, en els darrers temps, com mostrem en capítols anteriors. Que en aquest context, algú pel seu compte i risc s'atreveixi a desafiar la lògica del sistema, i unilateralment decideixi treballar menys, per tant guanyar menys, i es vegi forçat a consumir menys, va de valent a temerari, però no seria precisament un dels exemples que posaríem per definir la prudència. Sobretot, quan a més això succeeix en ple desballestament de l'Estat del Benestar, que va ser aquell miratge de capitalisme social del qual parlàvem línies enrere.

Malgrat tot, sabem que hi ha gent que fa *downshifting*, possiblement perquè considera que ja no té gaire a perdre. O si més no, que corre el risc de perdre la vida, si continua morint més que vivint a mans de la cronofàgia de la societat de rendiment. D'acord, però una

transició així és com fer-se funambulista. És a dir, implica l'assumpció d'uns riscos. El que costa d'explicar és que la percepció del risc en els *downshifters* –ho veurem en capítols venidors– sigui tan baixa; i sobretot, que la confiança en si mateixos/es i en el seu destí sigui tan alta. I tanmateix, és així, en la gran majoria dels casos estudiats. Només cal sentir la manera com ho diuen i com ho expressen:

“m’ha donat, el atrevir-me a fer-ho, m’ha donat jo crec una seguretat de ser molt més... de viure més al dia. I de dir: -Bueno, pues si cambio d’ofici, pues cambio.”  
(S2)

“I tinc aquesta sensació de realització, de pensar: -Sóc capaç de canviar-me a mi mateixa. Que per mi és el repte principal. El repte de conseguir un grau, un màster, una feina o cinquanta pacients és secundari, per mi lo important és evolucionar com a persona.”  
(S5)

“No tengo miedo, se me ha ido el miedo a que me echen... (...) Sólo pienso: -Bueno, esto es un chollo. Porque es un chollo este horario, esto casi nadie lo tiene. Y digo: - Mientras dure... el día menos pensado puede no durar [*riu*], pero lo digo así, con alegría, ¿no? Cuando no... pues bueno, ya veré qué hago. La sensación es un poco esta.”  
(S4)

“Pues yo creo que es que ahora tengo casi todo. Bueno, más confianza, pero no confianza en mí, si no confianza en la vida, que si necesitas algo al final te aparece... no sé...”  
(S14)

“A nivel psicológico y emocional yo comencé a sentirme mucho más segura, a creer mucho más en mí misma, a reconocer también mis limitaciones... a darme cuenta de lo importante que es la actitud en cualquier cosa que hagas en la vida: puedes ser muy bueno en todo, tienes mala actitud, perdiste todo.”  
(S9)

“no sé què em portarà el futur, però espero que sigui bo i crec que arriba un punt també que et sents més segur de tu mateix, de les teves capacitats. Saps... mires enrere, veus tot el que has fet, i els canvis els veus de manera més tranquil·la.”  
(S11)

“Sento molta tranquil·litat i molta força... si haig de dir que no, dic que no, i no em sento malament... (...) Abans em sentia buida.”  
(S6)

Fixem-nos bé en que les expressions denoten una confiança calmada però no ingènua. Hom és conscient dels riscos i de les incerteses del futur, i així apareix en el discurs, i també són conscients de la fragilitat de la seva situació socioeconòmica, i dels riscos que això entraña. Ara bé, la percepció del risc és baixa perquè tenen fe en el futur i tenen una

fe increïble en sortir-se'n i tirar endavant. I per damunt de tot... no tenen por. Sembla com si els reptes superats i l'estadi assolit, incloent aquella sensació d'autorealització de la qual parlàvem anteriorment els doti de l'autoconfiança necessària per seguir lluitant amb renovades energies. Després, hi ha una curiosa convicció de que la vida, l'esdevenidor, et proveeix del que et cal i et dóna sempre oportunitats on aferrar-te, fins i tot en situacions de crisi. Val a dir que aquesta peculiar fe té molt a veure amb els continguts del gir espiritual que bona part dels *downshifters* estudiats han protagonitzat. Però no és un sentiment privatiu d'aquest subgrup. En el subgrup dels *downshifters* laics també es dóna en un nombre considerable d'aquests la confiança en disposar —o arribat el moment, trobar— de recursos suficients com per a superar les possibles crisis venideres, per bé que els i les integrants d'aquest subgrup no ho expliquen apel·lant a la mística ni a forces ignotes, sinó que ho veuen més aviat com un càlcul de possibilitats, i en l'aplicació de solucions racionals per quan calgui. Però sobretot, la majoria dels subjectes d'estudi tenen en comú en la seva elevada autoconfiança una cosa: creuen en ells i elles mateixos/es. Se senten forts, se senten segurs, gairebé sembla que se sentin invulnerables. Hom arriba a la conclusió de que han estat la profunda transformació, recuperació i regeneració del seu ésser, juntament amb l'espectacular reapropiació de les seves vides i dels seus temps, els factors que els han fet adquirir aquesta inusitada autoconfiança. La qual retroalimenta els innegables efectes positius que ha tingut el *downshifting* en el seu ésser, perquè així com el seu ésser renovat els insufla autoconfiança, al seu torn l'autoconfiança enforteix el seu ésser fins a assolir l'autopercepció d'estar blindats davant l'adversitat.

## **14.2. *Downshifting* i afectació de l'entorn**

En passatges anteriors d'aquesta anàlisi hem vist quines reaccions tenia l'entorn proper dels nostres *downshifters* davant el canvi d'estil de vida. I també s'han fet al·lusions, per part dels subjectes d'estudi, a com el *downshifting* els permetia dedicar temps no només a si mateixos/es, sinó a les persones del seu entorn, especialment a aquelles del seu entorn afectiu que depenien d'ells i elles directament. Però encara no hem parlat de com ha afectat a aquest entorn proper el *downshifting* del subjecte causant. És això precisament el que ens proposem d'esbrinar en aquest epígraf, però ho farem diferenciant dos tipus d'efectes: els

efectes directes en l'entorn afectiu, d'una banda; i els efectes indirectes en la parella i en les amistats, perquè són aquests els nuclis de relació que s'han vist irradiats per aquesta afectació indirecta esmentada.

#### **14.2.1. L'afectació directa en l'entorn familiar**

L'afectació del *downshifting* del subjecte causant en el seu entorn familiar té una bifurcació principal en els fills/es, d'una banda, i en la parella, de l'altra. Secundàriament, i en funció de les circumstàncies, també la família extensa es pot veure directament afectada. En qualsevol d'aquests tres casos, la percepció del subjecte d'estudi és que l'afectació ha estat sempre positiva, en una àmplia diversitat d'aspectes<sup>319</sup>.

Quant als fills/es, els subjectes d'estudi que són pares o mares no dubten en cap moment en assenyalar que han estat els principals beneficiaris del seu *downshifting*, així com també que són els que han rebut els beneficis més grans i més transcendents. Dels onze subjectes d'estudi que estan en aquesta situació, tots ells i elles sense excepció mantenen aital asseveració, i no titubegen a l'hora d'enumerar tota una sèrie d'efectes positius, que van des de la millora de condicions logístiques –com que no hagin de quedar-se a l'escola a dinar– fins al tret del desenvolupament cognitiu i afectiu de l'infant, com la seguretat i àdhuc la transmissió de valors. En tot cas, però, el principal efecte positiu gira sobre un eix generador, que és la presència si no permanent, sí habitual, del pare i/o la mare en la vida i la quotidianitat dels fills/es. Els pares i les mares *downshifeters* són pares i mares exercents, implicats en el desenvolupament dels seus fills/es, i això sens dubte contrasta fortament en una societat que es caracteritza més aviat pel contrari, per famílies dimissionàries que abjuren de les seves responsabilitats educatives envers els fills/es. I és clar, si partim de que sovint s'associen aquests pares i mares dimissionaris/es a fills/es insegurs, poc resilients i normativament sense nord, caldria suposar per efecte invers que almenys aquests efectes negatius de l'absència dels pares i mares en la vida dels infants es reduiran sensiblement –quan no es conjuraran per complet– en qui tingui el pare i/o la mare

---

<sup>319</sup> Val a dir que una limitació d'aquest estudi és que no s'ha inquirit per l'afectació del *downshifting* del subjecte causant als destinataris directes d'aquests efectes –amb l'excepció d'algunes parelles, però que també formen part de l'estudi–, de manera que no tenim fonts de contrast i per tant no hi ha triangulació de fonts. En successives aproximacions, seria un dels elements a tenir en compte en tant que la seva introducció enriquiria sens dubte les conclusions d'una recerca de similars característiques.

*downshifter*. Perquè el que és innegable, un cop analitzades les pràctiques paternes i maternes dels subjectes d'estudi, és que aquests/es fan un acompanyament intens de la vida dels seus fills/es. Amb un matís també interessant: no desapareix el diferencial de dedicació de pare i mare (i novament, les mares dediquen més temps de la seva vida a acompanyar els fills/es que no pas els pares), però sí que aquest s'atenua, sobretot perquè el que sí desapareix és l'absència del pare o la marginalitat de la seva presència. A tall d'exemple, dels sis fragments que hem escollit per la seva significativitat expressiva, tres corresponen a pares (subjectes 1, 16 i 10) i tres corresponen a mares (subjectes 5, 11 i 6).

“ellos [*els dos fills*] nunca se han quedado a comer en el colegio, siempre los hemos llevado y traído nosotros, nunca han tenido “canguro”... cosas de estas.”  
(S1)

“Molt millor, millor persones, més espavilades [*tres filles*]. Més conscients de què val cada cosa... no què val en el sentit de monetari, que també, si no del que costa tenir les coses. Sobretot, sobretot de: la mama s'esforça, s'esforça per nosaltres i s'esforça per ella, per aconseguir el que vol, per aconseguir ser feliç. Aleshores, el canvi de mare que aposta per ella, que aposta pels seus recursos, aposta pel que l'interessa, per elles ha sigut jo crec un revulsiu, en aquesta casa.”  
(S5)

“Jo crec que per ells [*un fill i dues filles*] és boníssim que jo estigui amb ells... i més ara a aquesta edat tan adolescent i tan cabrona.”  
(S16)

“En la meua filla li dóna moltes eines i molts arguments i... sentir-se molt atés i molt... com es diu? Recolzat. Jo no... potser és una cosa que a curt termini no ho sé, eh? això també t'ho diria millor un psicòleg infantil, el curt termini potser no es veu tant, però clar, a la llarga ha de tenir beneficis a la força. Vull dir, al contrari, o sigui segurament molta gent ara vist des de fora diria que [*la seva filla*] és una nena que està massa apegada a nosaltres. I és cert, és una nena que està molt apegada a nosaltres, però jo crec que això a la llarga dóna beneficis.”  
(S10)

“La confiança, la tranquil·litat que té ella [*una filla petita*]... això ja jo crec que no... això és impagable. (...) La seguretat que té ella al damunt, l'alegria de viure, o sigui, aquesta nena ha tingut una alegria al damunt sempre que jo estic convençudíssima que ve d'aquí. Després li va costar molt adaptar-se a l'escola, això és veritat, que tants nens no estava acostumada. Però jo crec que això... això ho portarà tota la vida. És impagable el temps que hem compartit.”  
(S11)

“Jo crec que això es notarà quan sigui gran, en la seva educació...”  
(S6)

En el camp de l'afectació directa a la parella, els resultats ofereixen una interpretació més complexa. Com era d'esperar, pràcticament tots els i les *downshifters* que tenen parella en

el moment de la transició i posterior consolidació del nou estil de vida expliquen que això els va permetre estar més disponibles per a les seves respectives parelles, dedicar-lis més temps i en conseqüència revaloritzar la vida en parella mitjançant el retrobament d'espais i de temps compartits. En aquest punt, no hi ha massa diferències entre homes i dones, si més no en el sentit del que declaren.

Dels vuit homes que han fet una transició *downshifter* estant en parella, tots ells indiquen el mateix, pel que fa als efectes beneficiosos per a la parella. De fet, tots vuit continuen vivint en parella, i diuen ser feliços. En els tres casos en què les seves parelles –també *downshifter*– formen part de l'estudi, totes elles confirmen aquesta afirmació. Ara bé, dos d'ells van tenir problemes, amb parelles anteriors. En el cas del subjecte 10, en el seu primer *downshifting* (és un dels subjectes no transicionals), es va topa amb la incomprensió d'una parella anterior, que rebutjava la seva opció per “poca ambició personal”. En canvi, la relació amb la seva parella actual –i ara mare de la seva filla– sembla haver estat idíl·lica des de l'inici i ser-ho encara ara. Pel que fa al subjecte 29, el seu *downshifting* posterior a una greu malaltia, va comportar –ho diu ell mateix– la ruptura de la seva parella de tota la vida i mare dels seus fills ja adolescents, perquè segons sembla ella no va pair el que ell renunciés a l'estil de vida anterior i de retruc a l'estatus social que aquest estil de vida li donava. Però altrament hi ha final feliç, perquè el subjecte 29 va trobar una altra parella, la qual sí està còmoda amb el seu estil de vida, i després d'un temps de relació, es van casar precisament pocs dies abans de fer-li l'entrevista.

En les dotze dones que han fet *downshifting*, la situació és més heterogènia. Cinc d'elles fan la transició d'estil de vida poc després d'haver-se separat de les seves parelles (fins i tot hem vist que en algunes aquest és un fet reactiu catalitzador del procés), i de les tres que ho fan tenint fills/es en comú amb l'ex-parella, en dues els ex-marits es mostren escèptics i en un dels casos fins i tot una mica neguitosos pels riscos de l'opció, sobretot per als fills/es, ja que elles n'ostenten la custòdia legal. De la tercera no en tenim massa dades, però tot sembla apuntar a una baixa implicació de l'ex-parella envers el fill que tenen en comú. En aquest sentit, és per a totes tres una poderosa motivació addicional del *downshifting* la ruptura del nucli familiar, i el fet d'esdevenir família monoparental. Les altres dues troben, després del *downshifting*, noves parelles que no qüestionen el seu model, en un cas perquè ell té una filosofia de vida similar, mentre que en l'altre cas no s'hi oposa però ella creu

detectar un cert neguit pel fet de que ella no treballi (és el cas de la subjecte que ara busca feina). Tornant a les tres dones separades amb fills/es, dues d'elles van trobar noves parelles, les quals no mostren cap animadversió vers la seva decisió. Només en un dels casos, la subjecte 5, la parella immediatament posterior (de fet apareix poc abans de que ella decideixi definitivament efectuar la transició) sí que sembla xocada pel canvi d'estil de vida i sobretot pel canvi d'estatus d'ella, tot i que aquest no serà el motiu de la ruptura posterior. Al seu torn, les parelles posteriors aproven el seu nou estil de vida.

De les set dones restants, les tres dones que també formen part de l'estudi es mostren encantades amb l'estil de vida de les seves parelles, i de fet dues d'elles s'inspiren en ells per fer elles també *downshifting*, un temps més tard. La tercera fa el *downshifting* en paral·lel amb la seva parella (de fet, el consoliden plegats). N'hi ha dues més que van fer *downshifting* de manera conjunta amb la seva parella de l'època. Malgrat que aquelles relacions de parella es van trencar, no va ser pel *downshifting*, lògicament. Una d'elles torna a tenir parella, que tot i no ser *downshifter* es mostra encantat amb que ella ho sigui i fins i tot l'anima a aprofundir-hi.

Els dos casos restants són prou diferents. En un dels casos ella fa *downshifting* pràcticament alhora que coneix la seva parella de l'època. La relació acaba trencant-se, però no sembla que es degui al *downshifting*, en absolut. En l'altre cas ella fa *downshifting* estant en una parella d'anys, i poc abans de tenir el primer fill (altre cop aquest fet és per a ella una motivació addicional del canvi, tot i que no l'única, ni tan sols la principal). La parella no s'hi oposa en cap moment, però amb el temps, es produeix la ruptura. Pel que sembla, malgrat la parella també fou beneficiària del major temps que ara ella li podia dedicar, sembla que no acabava d'adaptar-se a la major dedicació que també ella té vers els dos fills/es, i la ruptura es precipita rere la infidelitat propiciada per l'aparició d'una tercera persona. En aquest cas, doncs, tampoc no podem atribuir la ruptura directament al *downshifting*, tot i que podria tenir alguna cosa a veure-hi de forma remotament indirecta.

Efectivament, l'heterogeneïtat és elevada. Però una de les conseqüències genèriques que sí podem extreure és que només en cinc de les dotze dones esmentades el *downshifting* ha tingut un efecte d'enfortiment de la parella. Ara bé, contràriament, en quatre de les dotze dones el *downshifting* no va poder impedir la ruptura de la parella, per bé que no sembla

tenir efectes causants de la separació directament en cap cas, i només en un cas podria ser-ne (tot i que feblement) una causa indirecta. En la resta dels casos, el *downshifting* sembla tenir un efecte neutre, ni enfortidor ni afeblidor de la relació de parella.

Hi ha, finalment, una altra dada interessant: en dos dels cinc casos d'homes que han dut a terme el *downshifting* essent pares, es produeix una inversió de rols en la parella. En tres dels casos, ells fan *downshifting* quan elles no en fan, i aleshores en dos d'aquests casos es produeix una adopció per part d'ells d'una major centralitat domèstic-familiar, i elles resten dedicades més centralment al treball productiu, mentre que ells assumeixen la major part del treball domèstic-familiar (incloent tant les tasques de manteniment de la llar com les tasques de cura dels fills/es). En els altres dos casos, el *downshifting* és relativament similar, en el moment de tenir els fills/es en comú, i aleshores es manté l'asimetria en la distribució de rols, assumint la dona una major presència en el treball domèstic-familiar en relació a l'home, tot i que el grau d'implicació d'aquest sembla ser sensiblement superior a l'estàndard masculí, i per tant es propicia *de facto* una major igualació de rols, per bé que com hem dit abans no arriba a ser absoluta.

Els fragments que venen a continuació parlen d'alguns dels aspectes més significatius a què ens hem referit en els paràgrafs anteriors. Alguns d'ells reflecteixen ben clarament l'efecte enfortidor (veure subjecte 20), així com el canvi de rols (veure subjectes 1 i 16), tot i que també en d'altres trobem reflectit l'escepticisme que la transició pot provocar en la parella (veure subjecte 5). És precisament per això, per la potència heurística de cadascun dels seus discursos, pel que se'ls ha escollit com a citacions.

“Ha repercutido en ella [*la dona*] en que yo podía cuidar más a los hijos y ella... Al final ha sido... le ha beneficiado en un montón de servicios intra-familiares que en otros casos no se pueden dar.”  
(S1)

“Home, [*la parella*] és que ho té tot preparat, ho té tot fet, té a casa una persona que té moltes coses. No al nivell que ella voldria, segurament, però clar, té la vida molt ben organitzada, no venir al supermercat... ni aquest munt...”  
(S16)

“va ser passar de l'Elena empresària, súper-guai i súper-txatxi i súper-no sé què... a l'Elena terapeuta que no té un puto duro, que passa de tot, que no vol fer sopars ni dinars ni òsties... Que per exemple diu: -Anem a sopar a no sé on... I jo li dic: -No, perquè no tinc diners, no vull anar a sopar... -És igual, t'ho pago... -No, perquè no vull



dependre de tu, no és coherent, si jo he decidit fer aquest canvi ha de ser a totes, per tant jo no em puc permetre tornar una factura de gas i anar a sopar i gastar-me cinquanta euros en un sopar. I bueno... tot plegat... (...) M'ho ha dit moltes vegades: - Jo vaig conèixer una Elena empresària i et vas tornar una Elena terapeuta.”  
(S5)

“Jo crec que tal com estàvem a Barcelona era insostenible. Jo una de les coses que vaig posar molt a la balança va ser la meva dona, vale? Ella va portar una època molt dolenta d'operacions i de tractaments i de històries. I jo amb aquest excés de responsabilitat, que ya me lo han dicho dosmil veces, creia que la tenia que salvar d'alguna manera. I creia i crec, vale? que part d'aquest problema era jo amb la meva feina. Perquè era meridià, vull dir no cal ser molt intel·ligent que veure una persona que dorm dos hores i es fot un litro i mig de café cada dia, pues l'estar amb aquesta persona que abans et deia que era agressiu... quan dic agressiu no vull dir que mai he pegat a la meva dona, mai m'he ficat en una baralla... però ets agressiu, vale? males contestes: -Òstia hem dit a les vuit joder! I són les vuit i cinc. Coses d'aquestes. I quan vam venir cap aquí va ser com si ens fusionèssim, com si tornés a ser aquella princesa que vaig trobar a l'Escola Industrial, que em va encantar amb aquella torereta que portava, aquells pantalons bombatxos, aquella persona que vaig dir: -Aquesta és la meva, ho faré tot per ella, vale? Va canviar un mil per mil la relació. O sigui, érem una pinya, érem indestructibles. O sigui, no vaig veure mai a la meva dona tan convençuda de fer una cosa, d'enfrontar-se als seus pares. Uns pares que amb divuit, dinou anys no la deixaven sortir. Uns pares d'aquests antics, uns pares castradors que jo els hi dic. (...) I jo quan vaig veure això de la meva dona, em vaig sentir lo que et dic: -Som simple i senzillament indestructibles, podem amb tot... Eh! que venga un huracán y que venga una inundación, que venga lo que venga que aquí estem nosaltres, que nosaltres dos som un equip indestructible. Llavors la relació va canviar un mil per mil? Sí. És que no té res que veure, no és pot comparar.”  
(S20)

#### **14.2.2. Afectació indirecta en parella i amistats: l'efecte contagi**

Una de les afectacions més interessants que té el *downshifting* és el seu potencial d'irradiació a tercers que hi entren en contacte, ja sigui més externament o més internament. De fet, hem pogut veure com alguns dels i les nostres *downshifters*, quan parlaven dels orígens de la seva incubació del canvi de consciència subjacent a la transició d'estil de vida, declaraven haver-se emmirallat en exemples similars, que pel que sembla els van inspirar, ja fos més conscientment o més inconscientment.

En aquest cas, el que hem detectat és l'efecte contrari: ells són els que, en la mesura que estan en contacte amb d'altres persones que coneixen o directament viuen el seu *downshifting*, en reben la influència inspiradora. Tenim quatre casos en què es dona aquesta influència. Dels quatre, en un cas la influència provoca el *downshifting* de la

parella, però és una influència feble, perquè el seu canvi d'estil de vida es produeix per circumstàncies fàctiques de seguiment del marit i de dedicació als fills/es; però declara que ara que els fills/es han crescut, tornaria a agafar, si sortís, una feina a temps complet i prou extensa en hores com perquè no pugui ser considerada més enllà d'un *downshifting* de baixa intensitat (de fet, per això ha estat invalidat com a subjecte d'estudi). Dels tres casos restants, en un d'ells (el del subjecte 16) l'efecte contagi sí s'ha produït, però no així el *downshifting*, per manca d'una oportunitat propícia. Tot i que apunta a futur. Finalment, en els dos subjectes que queden, l'efecte contagi sí ha derivat en un *downshifting* per part de les respectives parelles, el qual a més ja s'ha consolidat en ambdós casos. I per això les parelles han esdevingut, també, subjectes d'estudi observables.

Un apunt que podria ser significatiu: tots els casos d'efecte contagi del *downshifting* que hem observat en el nostre estudi són dels homes vers les dones, i no n'hi ha cap en sentit contrari. Com a molt, trobem un cas en què ella –parella no *downshifter*– l'inspira a ell, però per la seva valentia en dur a terme un projecte de vida alternatiu (neorural). I també sabem de dues parelles que segurament es reforçaren mútuament en el seu primer *downshifting*, en tenir lloc i implementar-lo a l'uníson.

“Va ser com: -Òstia, no conec a ningú així, realment no conec a ningú... (...) I coneixent-lo... i la manera com ell ho vivia, de dir: -Òstia, és que la vida no és només treballar, és que bla, bla,bla... Tot això, vulguis que no, se t'encomana.”  
(S11, rep l'efecte contagi per S10)

“puedo haberle influido porque ella dejó su trabajo y también se ha hecho autónoma y no tiene horarios tampoco (...) Es un poco quizá demasiado inconsciente, que le haya servido de modelo en la distancia sobre, pues eso, vivir sin jefes y sin horarios.”  
(S1, emana l'efecte contagi a S2)

“Ella ara està baixant una mica més perquè va baixar-se la maternitat, la va agafar ella, abans es podia... nosaltres no podíem... i ella sí que està baixant i en ella ha crescut també aquesta part... jo crec que tothom creix espiritualment fins un moment, jo crec que hi ha un moment que creixes... o no, eh? (...) Hi ha un moment que pum! fas un canvi, llavors aquest canvi ella l'ha viscut ara fa potser sis anys, cinc anys que ella l'ha viscut. I llavors ella està en aquesta fase que vol fer lo mateix que jo. (...) Jo sóc la projecció de lo que ella voldria fer.”  
(S16, emana l'efecte contagi a la seva dona –encara no *downshifter*, no estudiada–)

El segon efecte contagi es produeix del subjecte *downshifter* vers el seu cercle d'amistats. Aquest és ja un fenomen més profús, perquè una majoria dels nostres subjectes d'estudi fa referència a com detecten en els seus cercles de relació una mena d'enveja sana quan les

altres persones se n'assabenten del seu canvi d'estil de vida, i cal pensar que més encara quan el veuen consolidar-se i en veuen els efectes en la transformació vital que experimenten els i les *downshifTERS*.

No és, però, un efecte tan intens com el que es dona amb les parelles, possiblement perquè la vivència de l'estil de vida és produeix de fora estant, i no a partir de la convivència. Clar que sovint queda patent l'interès de les amistats pel funcionament i la viabilitat del nou estil de vida, tot i que de seguida apareixen les resistències al canvi. Nogensmenys, en alguns casos l'efecte contagi aconsegueix seguiments remarcables, com en el cas de l'escola on treballava el subjecte 2, i on va ser pionera en demanar una reducció de jornada, exemple que s'ha estès entre bona part de la plantilla del centre. Igualment, la subjecte 26 també sembla haver irradiat un cert efecte contagi, pel que diu, en antics companys/es de feina.

“En algunas amistades había como mucho, pues eso, como unas envidias sanas, de: -ya me gustaría hacerlo como tú y ¿cómo consigues esto? Dudas, curiosidades sobre cómo lo hago.”

(S1)

“Alguns m'envegen molt perquè estan molt farts... és lo que dius de... és molt xulo, però absorbeix moltíssim. Hi ha gent que porta trenta-cinc anys fent això i ja estan... Els que es jubilen ara es jubilen així. Que realment veus que la gent necessita una mica... Tots em van seguir el ejemplo, van demanar reducció de jornada, excedencias...”

(S2)

Penso que mentalment ja els agradaria però... Sí, penso que molts sí. Jo tinc gent que comença ja a pensar... sí.

(S25)

“de fet els meus companys pensen com jo. Els que tenia a la feina anterior que era més dura, algun ja ha renunciat també com jo, ja ha marxat d'allà i ha canviat una mica, també. De fet alguna persona està treballant amb mi ara de l'altre lloc, i està molt més contenta.”

(S26)

És cert que ambdós casos són minoritaris, d'entre els vint-i-cinc estudiats, i que la majoria s'encallen en no més enllà d'una declaració d'intencions, però penso que no cal menystenir el potencial de l'efecte contagi dels *downshifTERS*. Sobretot si es comparen els efectes experiencials en els subjectes que ho duen a terme, amb l'estil de vida que porten les persones encara atrapades en la cronofàgia de la societat de rendiment. El contrast és tan

evident, que malgrat el cant de sirenes del materialisme inherent al sistema capitalista i del consumisme emocional, no crec que s'hagi de descartar que tard o d'hora es produeixi un efecte multiplicador, del qual ja en tenim indicis incipients (pensem en els resultats dels estudis quantitius que s'han fet sobre el fenomen, als Estats Units, al Canadà, a Austràlia i al Regne Unit<sup>320</sup>). A falta de dades més robustes, i de més estudis empírics, el que sí m'atreveixo a explicitar és la meva hipòtesi de que el fenomen té un immens potencial d'efecte contagi, el qual pot veure's fortament incrementat en un futur no massa llunyà, i no seria descartable que assoleixi un moment clau en què esdevingui un fenomen viral de conseqüències insospitades fins i tot per a l'equilibri i continuïtat del sistema actual. En aquest punt, doncs, i a diferència de Byung-Chul Han, a mi sí que em sembla albirar algunes prometedores espurnes d'esperança.

### **14.3. Els efectes negatius del *downshifting***

El *downshifting*, però, no està exempt de tenir efectes negatius, que és el que s'explora en aquest tercer epígraf del capítol. Veritablement, els efectes negatius expressats pels subjectes d'estudi són marginals, i la descompensació envers els efectes positius és abismal. Però això no vol dir que no n'hi hagi, i que no tinguin el seu pes en les noves realitats que els *downshifTERS* construeixen. La classificació que s'ha realitzat d'aquests efectes negatius és dicotòmica: en funció dels fets esgrimits pels propis subjectes d'estudi, d'una banda es detecta una dissonància social, i de l'altra una dissonància personal.

#### **14.3.1. Dissonància social**

La primera de les dissonàncies socials, i la que es mostra com a més colpidora pels *downshifTERS* que l'han experimentat, és la incomprensió que troben en la resta de subjectes que romanen convenientment alineats amb la lògica i els valors del sistema culturalment hegemònic. Sobretot pel que fa al productivisme i les derivades sobre la capacitat d'esforç dels qui no segueixen el ritme, o de la seva negligència laboral i aprofitament il·legítim

---

<sup>320</sup> Convindria, de fet, generalitzar aquest tipus de recerca, en moltes altres societats occidentals.

dels subsidis i els ajuts del sistema en quedar en situacions de risc econòmic, com pot ser per exemple quedar-se a l'atur. El ferri control social i la sanció social estigmatitzadora de qui no es deixa domesticar per les normes i els valors productivistes que imposa el sistema produeix un efecte de ràbia i indignació, però al capdavant posa a la defensiva a bona part dels *downshifters*, que senten la necessitat de justificar la seva actitud i defensar-se de les acusacions de gandul o d'aprofitat de què són objecte. De la mateixa manera com són acusats a cops de ser poc ambiciosos i no tenir fites a la vida, o estar mancats de l'esma suficient per tirar-les endavant. Però el subjecte 8 aporta una dada perceptiva que podria ser significativa, de confirmar-se: considera que fa un temps l'estigma social sobre el *downshifter* estava generalitzat, però que d'un temps ençà les coses estan canviant, i hi ha més gent que sembla entendre aquesta filosofia de vida. De confirmar-se, podria ser un altre indicatiu de que l'efecte contagi estigui fent via i vagi sembrant la llavor d'un possible canvi cultural a mig o llarg termini.

“Al principi clar, tot és molt bonic, però amb el temps veus que hi ha coses que estan molt arrelades, estan molt arrelades i hi ha conductes... bueno, que generen incomprensió... que no estan massa ben vistes. I jo m'he sentit pressionat en aquest sentit moltes vegades. O sigui, jo vaig estar vivint amb una noia que al final que el tema de ruptura va ser aquest, directament. No tant per una qüestió purament dels diners que acabis portant a casa, si no una qüestió de dir: -Com és que no fa res més per tirar endavant? (...) El marit ideal és el que arriba a les nou de la nit a cas i porta un bon feix de bitllets.”

(S10)

“Diuen: -és aquests tios que no volen treballar, no? Doncs clar, escolta no, no és que no vulguem treballar. És que te'n dones compte que el joc... que lo millor va per una altra banda, també. (...) -Així què? Tiraràs de l'atur... Com vulguent dir: -Xuparàs dels altres? Pues no. Sí que vaig haver d'utilitzar-lo un moment, però de fet no. És un perfil que no està clar, la gent entén: o treballes o ets un que viu d'ajudes. Aquesta tercera opció que podria ser potser aquesta de viure d'una altra manera, ara ja s'entén més, però uns anys enrera costava, eh? costava...”

(S8)

L'altre gran bloc d'efectes de dissonància social té a veure amb l'adaptació a les noves maneres de treballar de qui fa *downshifting*. Sovint, es treballa de forma autònoma, o d'una manera extremadament flexible, a banda de fer-ho en algunes ocasions amb quantitats de temps de treball productiu radicalment baixes si les comparem amb la jornada estàndard (o fins i tot amb algunes jornades reduïdes habituals) del sistema productiu actual. La qual cosa no és especial problema mentre els subjectes puguin mantenir el seu model laboral. Però això podria no ser sempre així, i algun subjecte fa referència a les dificultats que

tindria, després d'un *downshifting* consolidat d'anys, si es veies forçat per les circumstàncies a treballar en les condicions estàndard que imposa el mercat laboral, el qual d'altra banda percep poc tolerant envers maneres de treballar massa alternatives.

“me da la sensación de haberme acostumbrado a lo bueno y quizá haber perdido aptitudes para una vida laboral más exigente. No sé si tu vida, por razones, digamos, de necesidad irá a parar al sistema habitual... así a priori lo veo como muy duro, como una tortura por la que tendría que pasar que no quiero hacer.”  
(S1)

Continuant amb les dissonàncies originades per l'estil de feina, en alguns subjectes que ara treballen en solitari es troba a faltar el contacte humà, o fins i tot el treball en equip, sobretot si havien treballat d'aquesta manera en el seu estadi previ en el món del treball. No és una dissonància especialment greu, però sí prou rellevant per a alguns subjectes, com perquè surti a la conversa.

“lo que sí notava a faltar al principi molt era treballar en equip. Sí, jo clar, sempre erem trenta, amb baralles, no baralles, però... I llavors al principi sí que era... se'm feia estrany... Bueno, per sort estava [*el marit*] a casa, si hagués estat sola tot el dia a casa jo crec que m'hagués agobiat. Llavors jo havia de parar un rato per anar a veure [*al marit*]: -¿Qué haces? I xerrar, perquè era com... que a mi em faltava aquest tracte.”  
(S2)

“O sigui, en el meu cas, jo ara treballo des de casa, si estigués treballant poques hores en una empresa no seria així. Jo el que trobo és que em falta una mica del contacte aquest, humà, diguèssim.”  
(S11)

Finalment, el tercer bloc de dissonància social és relacional, i té a veure un cop més amb la desincronització, però ara en un vessant que fins ara no hem abordat. Fins ara havíem parlat de la desincronització dels temps de l'individu envers el seu entorn com a conseqüència de la dislocació dels temps socials a què obliga la voracitat extensiva i intensiva dels temps de treball productiu propis de la societat de rendiment. I de fet, en la majoria de casos, el *downshifting* precisament capgira la situació, i resincronitza la vida –i en particular el lleure– del *downshifter* amb la vida i el lleure del seu entorn social. Ara bé, en la mesura que el *downshifting* esdevé més extrem, amplia la centralitat del temps de lliure disposició personal en relació al temps de treball productiu. Aleshores, de vegades el subjecte voldria emprar aquest temps de lliure disposició personal en activitats de lleure compartides, i es troba que no té ningú amb qui compartir-les perquè no coincideix amb

ningú que en determinades franges horàries estigui tan lliure i tan disponible com ho està ell o ella. La situació, a més, s'agreuja en la mesura en que conflueix amb la transició territorial vers zones rurals o semirurals, menys habitades i alhora també menys densament poblades. Per bé que aquesta solitud experimentada dista molt de ser exasperant. Recordem que una característica que sembla ser definitiva en els *downshifters* és que desenvolupen força la dimensió del lleure individual.

“Hay cierta soledad ‘el corredor de fondo’ aquí... Pero totalmente asumible eso, no lo convierto en un trauma.”  
(S1)

“una altra cosa és que a vegades et sents sol allí, val? Perquè clar, el meu millor amic està casi a una hora en cotxe, no? Llavors, a vegades trobava a faltar aquella vida social que potser aquí a Barcelona és més fàcil de fer.”  
(S19)

“Els amics tenen... això seria un altre tema perquè és més filosofia, però cadascú té la seva història i cadascú té la seva vida una mica, no? té la seva família, té la seva parella, té la seva feina, té la seva... el que sigui... I clar, tu tens vint-i-quatre hores lliure... o sea no pots... és allò que: -Jo vaig fent perquè jo em vaig veient... Per sort sóc afortunada de tenir un ventall xulo de gent i demés, i cada dia vaig quedant amb algú, etc... o sea que bien. Però bueno, vull dir, muntar un viatge no ho pots muntar...”  
(S13)

“Costa, costa trobar gent que estigui com tu.”  
(S16)

“si tires per aquest camí alguna vegada et sents una mica aïllat, alguna vegada penses que pots ser una *rara avis*.”  
(S29)

### 14.3.2. Dissonància personal

Quan parlem de dissonància personal ens referim a la dissonància cognitiva en el sentit de la definició que formulà Festinger per primer cop l'any 1957, sobre el conflicte que pot donar-se entre el que hom vol, pensa o desitja, i uns fets contradictoris que se li imposen i que provoquen una certa tensió psicològica interna en el seu sistema cognitiu per raó de la incongruència anteriorment exposada<sup>321</sup>.

---

<sup>321</sup> Festinger, L. (1962): *A Theory of Cognitive Dissonance*. Stanford, Stanford University Press.

Una de les dissonàncies personals que detectem en alguns dels subjectes d'estudi ve condicionada pel fet d'haver reorientat la seva activitat professional per tal de poder fer *downshifting*, normalment per tal de procurar-se les condicions de viabilitat suficients per al nou estil de vida, el qual era remotament assolible de mantenir-se la seva ocupació anterior. En casos així, i quan l'ocupació anterior era vocacional, sobrevé una certa nostàlgia que de vegades actua com una mena de síndrome d'abstinència. Clar aquest fenomen que només ha estat expressat per un dels subjectes d'estudi, tot i que en la mesura que sí detectem diverses reorientacions professionals en fer la transició al nou estil de vida, no és descabellat pensar que aquesta afectació pot tenir una relativa incidència, en els *downshifters* que han canviat radicalment d'ocupació. Sempre, insistim, que la seva ocupació anterior fos vocacional o s'hi sentissin realitzats en els continguts de l'activitat desenvolupada, és clar.

“però a vegades en sap greu, em fa pena haver perdut... o sea, el no poder treballar d'algo que m'encantava. Que jo dic, si això ho pogués treballar d'una altra manera, sense l'estrés, sense els jefes, sense l'horari, fet d'una altra manera seria feliç perquè a mi m'encantava. I a vegades pues parlo amb mestres de l'escola, l'altre dia vem anar a dinar i explicàvem coses de l'escola i pensava: -Ostres, lo que m'estic perdent! Saps? En realitat perquè a mi treballar amb nens i amb nens amb problemes m'apassionava. Però bueno que després faig la balança i dic: -Vale, d'això he perdut això, que no és tan real perquè quan ho vius amb l'horari i ho vius amb tot, ho vius d'una altra manera, et fa més ràbia.”

(S2)

Festinger ja va dir, en la seva obra de referència, que quan sobrevenia una dissonància cognitiva, el subjecte es veia impel·lit a cercar mecanismes de reducció d'aital dissonància, i això podia comportar que aquest induís canvis en la seva realitat fàctica o bé, de perllongar-se aquesta sense cap canvi, el que el subjecte modificaria –i aquesta era la novetat en la teoria de Festinger– seria la seva volició o intenció originària, tot canviant idees o apreciacions; és a dir, canviant la seva manera de pensar<sup>322</sup>. Ras i curt, el que Festinger indicava, amb la seva teoria, era que si en un cas de dissonància cognitiva intensa el subjecte no canviava els seus rols ni els seus actes dissonants amb la seva mentalitat, seria la repetició d'aquests rols i les accions derivades el que acabaria per canviar la seva mentalitat, per reajustar-la a la seva realitat fàctica. Per tant, si hom no vivia i no actuava tal com pensava, al final acabaria per pensar tal com vivia i actuava.

---

<sup>322</sup> Festinger, L. (1962): *Op.cit.*



Aplicada la teoria de Festinger als nostres *downshifters*, cal no menysprear el potencial destructor de les dissonàncies personals, atès que de ser prou intenses i no trobar sortida fàctica de transformació podrien constituir autèntiques càrregues de profunditat que minessin, en el seu moment, l'intent embrionari de nou estil de vida. I ja sabem que la societat de rendiment no posa gens fàcil l'alternativitat al sistema. En el cas, però, de la subjecte 2, el que es va produir va ser una reconducció fàctica, precisament, i per tant la dissonància sembla haver quedat raonablement apaivagada.

“Necessitava ensenyar. Llavors sí que de tant en tant dono cursos, faig alguna classe amb adults, que és un altre rollo.”  
(S2)

Les dues dissonàncies que venen a continuació, en canvi, són més dures de pelar. La primera d'elles, perquè és inherent al propi *downshifting* en la immensa majoria de les casuístiques. En funció de les circumstàncies personals i la posició socioeconòmica del subjecte, i en funció de si –en cas de ser-hi– la reorientació professional resulta més o menys reeixida, el o la *downshifter* pot experimentar privacions materials importants, les quals generen una sensació de carència que, especialment en les primeres èpoques d'adaptació al nou estil de vida, poden ser molt colpidores.

El cert és que la incidència d'aquestes dissonàncies no és pas excessiva, almenys entre els nostres vint-i-quatre subjectes d'estudi que efectuen una reducció del seu consum, car només són vuit els/les que en algun moment han manifestat alguna inquietud relativa a privacions actuals o futures per manca de recursos econòmics. Una dada significativa: cinc dels/les vuit tenen fills/es (tres són pares i dues són mares). De fet, la dissonància puja en intensitat en els que són pares o mares –llevat d'un cas, que malgrat no poder assegurar els futurs possibles estudis universitaris del seu fill, confia en que arribat el moment sorgiran solucions–, i es manifesta només en relació al que pogués mancar als seus fills/es, a excepció d'un cas en què també ho planteja en termes estrictament personals.

“A mi lo que més em dol, per exemple, és no poder anar al teatre, que m'encanta anar al teatre amb elles [*les filles*]. Els meus pares de tant en tant sempre em regalen teatre perquè penso que és una cosa que els hi va bé i és educativa... ho trobo bàsic. Si ho pogués fer jo aniria més al teatre amb elles, ho tinc claríssim. No poder anar al teatre... i no poder anar a concerts, bàsicament, que penso que són les dos coses aixins...”  
(S5)

“Lo que em preocupa més ara és el futur... encara que sigui només per un tema de jo què sé, de donar certa educació a la meua filla. (...) Poguer-li oferir a en ella coses que altres segur que tindran, sobretot en aquest nivell, a nivell no tant de qüestions materials si no qüestions de... no ho sé... de poder anar un any a estudiar a l'estranger o que faci un màster... o que... Això sí que em preocupa més.”

(S10)

“-Ostres! Quan el meu fill quan vulgui estudiar, com faré per pagar...? Quan arribi ja ho veuré. Sincerament. O sigui, perquè m'he donat compte de que no serveix de res amoïnar-se. Perquè al final, Dios aprieta pero no ahoga o dios cierra una puerta pero abre una ventana, digue-li com vulguis.”

(S20)

“Jo sempre dic que a mi el que més em molesta de tenir pocs calers és que sempre penso molt en el dinero i em fa ràbia, de veritat. Estic sempre: dos más dos menos tres más cuatro... I tinc ahí les llibretes plenes de números, semblo la meua àvia, això em fa una mica de ràbia perquè al final els calers els tinc al cap, vull dir, si em sobraran no em preocuparia tant, pero que si en la cuenta me queda esto... En aquest aspecte la veritat és que... em fa una mica de ràbia, no?”

(S25)

“yo creo que el problema que hay básicamente, al menos en lo que estoy ahora, es con el tema del dinero, porque aunque tú quieras llevar un estilo de vida de otra manera, al final siempre tienes que pagar un mínimo, o sea te lo puedes rebajar al máximo pero... por ejemplo, en el tema de viajes gastas dinero ¿no? Hay unos gastos que no los decides tú pero que están ahí, bueno, que son así ¿no? Y eso sería un poco lo que cambiaría. Que también... a ver, también es una cosa de trabajarse de uno, porque hay otras maneras de viajar, he viajado haciendo autoestop, hay otras maneras...”

(S14)

Finalment, i estretament vinculat a la qüestió anterior, trobem el problema de la incertesa que entranya el futur, però que només es dona en alguns dels subjectes que presenten unes pautes d'activitat productiva molt irregulars. Quan és així, lògicament, la incertesa es dispara i es perd part de la seguretat que genera una estructura d'ingressos estables. Malgrat tot, no es viu tampoc d'una manera especialment dramàtica, entre els/les subjectes d'estudi que ho esmenten, i en qualsevol cas cal dir que fins ara cap d'ells ni elles ha tingut mai que suportar situacions catastròfiques o ni tan sols apurades, en aquest aspecte.

“no saps lo que vendràs, no saps lo que guanyaràs... Hi ha èpoques que jo no puc complir-ho, això. Fins a Nadal jo treballa moltes hores sabent que després estic dos mesos que no faig res, però clar, és una mica...”

(S2)

“Clar, passes d'un impossible a una cosa que la fas quan vols. Aquest disponibilitat és lo que no té preu. Sí que té un preu, te un preu que és la irregularitat, la falta de ingressos regulars. És aquest, és aquest el gran preu que té. Si això ho saps gestionar i no t'estresses, pues bueno...”

(S16)

“Perquè també, per aquesta llibertat pagues un preu. Pagues el preu de que hi ha èpoques que són molt més intenses i hi ha èpoques que són més buides d’aquesta intensitat, que jo necessito, de sentit, de motivació, de repte nou, no sé què...”  
(S28)

En suma, doncs, si es posen en un braç de la balança els efectes positius que ha tingut el *downshifting* en la vida i la circumstància personal dels nostres subjectes d’estudi, i en l’altre braç els efectes negatius, el desequilibri –tant quantitatiu com qualitatiu– és immens, predominant d’una forma abassegadora aquells sobre aquests. Així doncs, no és gens estrany que cap dels nostres *downshifters* tingui la més mínima intenció de revertir la seva situació, ni de desfer ni tan sols part del camí fet. Ans al contrari, el que trobem sovint és una successió d’onades consecutives aprofundidores del *downshifting*.

És a dir, que en bastants dels nostres subjectes d’estudi el *downshifting* és un fet evolutiu, en el sentit d’augmentar l’escala del *downshifting* (i també l’escala de l’austeritat assumida en els hàbits de consum). Però mai involutiu, com no sigui en períodes especials de marcat caràcter temporal i d’orientació estrictament finalista i circumstancial. Per tant, una de les coses que podem concloure fàcilment és que el *downshifting*, per les conseqüències benèfiques que comporta, té una clara tendencialitat a la consolidació, i fins i tot –ho mantinc com a hipòtesi– a la propagació.

## 15. ELS VALORS TERMINALS DEL *DOWNSHIFTING*

Havent ja quedat clar que el *downshifting* és un fenomen de base material i també de base cultural, en aquest darrer cas pel que comporta de canvi de mentalitat i d'incardinació en una contracultura alternativa a la cultura hegemònica del sistema social actualment imperant, resulta evident que el canvi cultural proposat descansa en un canvi de valors subjacent. I en aquest punt, com va dir Rokeach, cal distingir entre valors finals o terminals, i valors instrumentals<sup>323</sup>. Els primers són valors ideals, el que hom considera un estat final de l'existència en termes d'essencialitat humana, són el *desideratum* i la representació ideal en termes de valor que tenim dels grans conceptes abstractes que defineixen l'existència de l'ésser humà. Els valors instrumentals, en canvi, són valors conductuals, referits a models ideals de comportament, però que estan en funció dels valors finals i s'instrumentalitzen per a assolir-los. Són, en aquest sentit, valors mediats, que en la mesura que condicionen les accions humanes, són el ciment fàctic conformador de la personalitat, per bé que requereixen de la dimensió idealista dels valors finals per tal de tenir un nord on dirigir-se. Per exemple, seria el cas d'algú que adoptés conductes anticonsumistes per tal de servir al valor final de la sostenibilitat ambiental, en la qual cregués i per la qual decidís lluitar. Així doncs, el valor de l'austeritat en el consum en aquest cas es redefiniria pel valor final de la sostenibilitat ambiental, a qui serviria. Tot i que podria definir-se diferentment si servís a un altre valor final, com per exemple, la simplicitat o senzillesa en l'estil de vida.

Al llarg i ample d'aquest estudi hem pogut constatar com la majoria de subjectes *downshifters* es mouen motivats per uns valors mediats molt clars, que també és fàcil alinear amb els valors finals subsegüents. En realitat, l'estudi del *downshifting* és en bona part un estudi sobre una incipient crisi sistèmica de valors en les societats occidentals. Però crec que era important un capítol específic que aprofundís en els principals valors terminals o finals del *downshifting*. En concret, el present capítol se centra en la consideració de quatre valors terminals que entenc que són clau en l'estil de vida que es proposa: el valor del treball (productiu), o el treball (productiu) com a valor; el valor en si mateix del temps, i indissociablement unit a ell, el lleure com a valor; i finalment, el valor

---

<sup>323</sup> Rokeach, M. (1973): *Op.cit.*

de la felicitat i la seva representació en l'imaginari socials dels *downshifters*. L'estructura interna del capítol, en consonància, reproduïx aquesta triple segmentació, quedant distribuït en tres epígrafs diferenciats.

## 15.1. El treball productiu com a valor

Inquirir pel treball productiu com a valor comporta incitar els subjectes d'estudi a projectar el seu ideal al respecte, si n'hi hagués. La primera notícia, doncs, serà constatar que sí que n'hi ha. És a dir, que la cultura *downshifter* no té perquè ser antilaboral i ni antiproductiva (que no és el mateix que antiproductivista, com anticonsumista no és el mateix que anticonsum). Hi ha, per tant, una lectura del treball productiu en positiu, per bé que condicionada a l'acompliment de certes condicions ideals.

La primera d'aquestes condicions, i la que apareix amb més força com a ingredient essencial d'un treball productiu de qualitat i realitzador, és l'autonomia. Una autonomia personal en el treball que s'entén com la possibilitat de projectar-se un/a mateix/a en l'acte de treballar i en el projecte del treball. La identificació amb el treball productiu, doncs, sembla requerir d'un perfecte alineament amb els objectius del mateix, i la motivació intrínseca ve del sentit que hom troba en la prosecució d'aquests objectius. Cal suposar que la definició d'objectius pot venir donada des de fonts externes, però llavors requereix l'assumpció dels mateixos per part del qui treballi en aquella direcció. I aleshores el que es valora és poder treballar amb una relativa autonomia, que no comporti contextos massa verticals ni jerarquies asfixiadores, i sobretot, que no es produeixi una dissonància entre les instruccions rebudes i el que hom pensa. Si això passa, i amb el temps es manté la dissonància, alguns subjectes expliquen com de fàcilment assoleixen una des-identificació amb el projecte i amb el treball mateix, reeditant de bell nou aquells mecanismes que ja ens explicà en el seu dia Festinger i de les quals hem parlat en capítols anteriors.

“És tirar projectes endavant. Projectes que m'il·lusionin, que tinguin un sentit a la meua vida. És tirar-los endavant. Ja no és el concepte treball, de laborar, no, allò de fer unes tasques i haver de tenir contents algú i haver de fer uns informes... És més, tiro un projecte endavant i aquest projecte normalment va lligat al meu benefici i als altres, però jo hi sóc, vale? És difícil d'explicar, quan treballs en empresa també el benefici és

teu en teoria però no ho és, perquè t'estàs matxacant, estàs dintre de la cursa del hámster.”

(S8)

“Jo me'n recordo quan era molt petita, amb ús de raó, que jo quan pensava què vull ser de gran, pensava: -Vull ser jefa. Però no jefa para mandar a los demás, si no jefa para no tenir qui em digués què tenia que fer, saps? Jefa de dir: -Jo prenc les meves decisions i jo faig les meves accions. I jo crec que això és molt inherent a mi. No tinc un problema amb l'autoritat si entenc l'autoritat... No m'importa que em diguin el que he de fer, en absolut si em sembla que és el correcte, però si no em sembla que és el correcte tinc una rebeldia en no fer-ho perquè si penso que és equivocat o no està bé o el que sigui doncs... i de fet procuro no fer-ho. Llavors clar, això segons en quina feina estiguis caurà un problema. Però també arriba un punt que et desapegas i dius: -Això és el que tu vols, és el teu negoci, jo faig i no va conmigo ¿no? soy un mero instrumento de tu voluntad y no me implico, però hi ha una part de mi que diu: -Això no està bé, això no está bé.”

(S12)

“intentar dependre el menys possible d'estructures molt jerarquitzants que et limitin com a persona, eh? o vull dir, que t'explotin massa.”

(S3)

D'altra banda, la motivació també s'erigeix en un factor essencial per a poder acomplir amb el treball productiu de manera satisfactòria. Apareix un valor terminal que fa que el treball productiu esdevingui valor instrumental, variant la seva gradació i posició en el sistema de valors: l'autorealització. Els subjectes d'estudi que ho expressen –encara quan ho facin implícitament– ens transmeten la idea d'un treball productiu conferidor de sentit, en les seves vides i en les seves persones. La seva relació amb el treball productiu ideal és bidireccional, necessiten poder lliurar-se al fet de treballar, però que el mateix treball els porti quelcom que vagi més enllà de la remuneració. Saben que parlen del treball productiu i no del treball voluntari, i per tant incorporen el valor instrumental que té aquell i la necessitat d'una remuneració digna. Però –i atenció a la càrrega axiològica que això comporta– per a ells la remuneració ja no és suficient; cal alguna cosa més, cal un treball productiu que els autorealitzi perquè doti de sentit les seves vides en projectar-se aquestes mitjançant l'acte de treballar. Només si hi ha aquesta doble motivació, que segurament podria invertir les seves prioritats (recordem que hi ha *downshifters* dels estudiats que van canviar la seva feina més ben remunerada per una feina on guanyen menys diners): autorealització i remuneració, per aquest ordre d'importància. Només així, només sota aquestes premisses, sembla que es pugui parlar d'un treball realitzador de la persona. Almenys pel que fa a una bona part dels nostres subjectes d'estudi.

“El treball el concebo com una part clau de la felicitat. (...) La sensació de felicitat associada a una certa sensació de plenitud, d’assolir... intentar apropiarse al potencial que un té. Que el treball és el mitjà per donar sortida a les capacitats que un té.”  
(S15)

“Idealmente el trabajo tendría que ser un modo de... evidentemente tienes que ser productivo porque tienes que hacer algo de producción aunque sea intelectual, algo que sirva para algo, para alguien o para... porque eso tiene que estar remunerado también, pero te tiene que nutrir de alguna manera, no sólo dar si no también tienes que recibir. (...) Si somos seres humanos que estamos trabajando tiene que haber una compensación no sólo material, si no algo que te motive, que te haga crecer, que te haga ver otras cosas, no sólo lo mismo siempre. Eso es idealmente y es una utopía, lo sé, normalmente eso no pasa.”  
(S4)

“trabajar es hacer una actividad que te permita ingresar un poco de dinero, porque más allá del modelo de vida que tengas a final de mes hay algunas cosas que pagar y necesitamos ingresar un dinero. Pero creo también que el trabajar pasa por poder hacer algo con lo que devuelvas también algo. No sólo qué ganas tú con el salario ni qué gana la empresa porque le has producido un trabajo si no en el sentido de devolver algo...”  
(S9)

“Doncs un mitjà per aconseguir diners i... m’agradaria no treballar, la veritat. (...) Treballaria, sí treballaria, però en una cosa que tingués més sentit, que estigués més de acuerdo amb els meus pensaments. (...) M’agradaria treballar per una ONG o alguna cosa relacionada amb els gossos... o jo què sé. Alguna cosa relacionada amb lo que a mi em fa feliç. (...) Que em doni sentit.”  
(S6)

“A veure, per mi treballar pot ser una necessitat, però la veig més pels altres. Realment el treball a mi ni m’articula, no, no, no... Treballar per treballar no em diu res. Ho dic sabent que era així abans de tenir un coixí i ho dic ara tenint el coixí. Tenint el coixí, també és cert, que treballar ha perdut... Per mi treballar té sentit si és un treball que jo faig amb gent que m’agrada i coses que m’estimulen. Aleshores puc parlar de treball, d’activitat, de lo que vulguis. Però si el treball només és una activitat per tenir una remuneració... això no és només que no s’identifiqui amb mi, sino que és que no el vull. Si no m’ha de nodrir, necessito una nutrició de sentit, d’aportar coses, de que jo estic donant coses i que estic aportant coses, a la vegada que aprenc.”  
(S28)

La cultura del treball no sembla haver periclitat, entre els subjectes de la nostra mostra, perquè dels vint-i-cinc n’hi ha quinze que diuen que els agrada treballar (en el sentit del treball productiu), i alguns declaren espontàniament que seguirien treballant malgrat els toqués la loteria, per exemple. Però són molt taxatius en exposar les condicions: autonomia, autorealització, i temporalitats adequades i respectuoses amb la àmplia multidimensionalitat dels seus temps de la vida. Per tant, el que sí que està francament en declivi no és tant la cultura del treball, sinó la cultura productivista, i més exactament, la cultura de l’autoexigència predatòria que imposa la societat de rendiment.

“A mi m’agrada treballar, sóc una persona treballadora i m’han inculcat des de casa meva el benefici de... no el benefici, però... com és diu? la dignitat del treball o em sembla que... que el treball dignifica, no? Els meus pares han treballat molt i moltes hores i són treballadors... i suposo que això m’ho han passat a mi. I m’agrada (...) Em sento útil, em sento que tinc capacitat i que puc aportar moltes coses i prefereixo fer-ho que no pas quedar-m’ho, no? I a mi en fa feliç treballar.”  
(S11)

“Tenir una feina que et dóna diners o no... però tenir... tenir una missió... Per mi tenir una feina em dóna un objectiu i una missió com a molt reals.”  
(S12)

“También noto que trabajo mucho mejor... Para mí queda muy claro que solamente puedo trabajar bien si yo estoy bien. ¿Como consigo estar bien? Viviendo en un equilibrio también de tiempo, de hacer. Trabajar, pero hacer cosas que también me alimentan de tal manera que yo pueda trabajar bien. Pero no es que el trabajo sea como el colmo de lo que yo tenga que realizar en esta vida, no lo vivo así.”  
(S30)

És clar que si en quinze dels nostres vint-i-cinc subjectes d’estudi la cultura del treball no està en crisi, perquè sí conceben un treball productiu realitzador, i per tant en positiu, la pregunta llavors és què passa amb els deu subjectes d’estudi restants. I aquí sí que detectem un altre fenomen revelador, perquè a diferència dels quinze anteriors, en aquests deu subjectes no es percep el treball productiu com a un valor, sinó que més aviat el conceben com un contravalor. L’únic valor que li reconeixen és un valor merament instrumental, de consecució de recursos materials. Però si en poguessin prescindir, en prescindirien, com ens diuen obertament en els fragments del discurs que reproduïm a continuació.

“Yo trabajar me lo tomo como lo que significaba para los romanos: una tortura. (...) O sea, que el trabajo sería cuando por ganar dinero... no te auto-realizas.”  
(S1)

“Jo si pogués no treballaria, ho tinc claríssim. És molt cru dir-ho així [*riu*] però és cert, jo penso que la gent que diu: -És que jo no sabia què fer sense treballar... És molt lícit i ho trobo fantàstic, però trobo que és una mica pobre. O sigui que penses: -Ostres! aleshores tens una vida... sota el meu punt de vista, eh? que ja et dic igual hi ha gent que es sent molt realitzada amb la seva feina i amb això és suficient, crec que no hi ha tanta tampoc de gent que es sent molt realitzada amb la seva feina. Jo crec que és una mica empobridor, això, i jo si pogués no treballaria.”  
(S10)

“Treballar hauria de ser (...) guanyar lo mínim per sobreviure. Per mi sobreviure és dormir i menjar, no és més, vale? Si això fos així jo crec que hauríem de treballar tan poc per fer això que a ningú li molestaria la feina, llavors diries: -Bueno, trebollo tres



hores al dia, ja tinc els euros que necessito per poder sobreviure i s'acabó. Clar, en el montatge de vida nostre que és al revés, la gent al contrari inclús es pren la feina com una auto-realizació, no sé què, a mi em costa entendre-ho. Jo diria: -Jo faig això perquè m'encanta i evidentment perquè he de guanyar diners per sobreviure, però treball de moment el just per tenir el sou de sobreviure.”

(S2)

“Treballar a la feina remunerada? El mitjà que em permet pagar les factures, no és res més.”

(S20)

“Una manera de guanyar-te la vida per subsistir, com per la majoria de gent que treballa. Gairebé obligatòria per tirar endavant, perquè no cauen del cel, oi? És una cosa que hem de fer, ens agradi o no, però si ho gires també és una possibilitat d'intermediar, de conèixer, d'aprendre, d'equivocar-te... d'aconseguir, però sense molta velocitat.”

(S29)

“En la empresa estaba siempre pensando que estaba ocho horas haciendo un trabajo para que se haga rico el dueño de la empresa, que se hacía muy millonario y que a mí me pagaba un buen salario, pero que comparado con todo el dinero que él se llevaba a mí me daba limosna. Y me enfadaba muchísimo y entonces el trabajo era una obligación.”

(S9)

“El temps de feina (...) el veia com un temps el qual em permet tindre el meu temps lliure.”

(S19)

“Una eina. Una eina, ni més ni menys. Una eina per tenir un salari al mes per pagar les factures i tirar endavant, pim pam.”

(S25)

La desvaloració del fet de treballar (productivament) és clara, però aquesta conceptualització prové generalment –si no en la totalitat dels i les subjectes– d'una concepció molt restrictiva del que és el treball productiu. Veuen clara la seva funcionalitat instrumental, així com la seva obligatorietat material, i són aquests elements els que fan que el treball productiu se'ls aparegui com a quelcom antipàtic, hostil i existencialment embrutidor. És a dir, entenen el treball productiu com quelcom heterònom, que se t'imposa, i que et captura part del temps de la vida, evitant que aquest temps el gaudeixis en altres coses com el lleure. Per tant, sembla detectar-se en el seu imaginari que el temps de treball productiu és un temps de la vida segregat, que només es justifica per la remuneració que en puguis obtenir. La seva percepció és, doncs, en negatiu, i *a priori* no parlen del treball productiu com a un possible treball realitzador. Probablement, perquè les seves experiències passades en el treball productiu siguin relativament traumàtiques per la desagradabilitat de les condicions que van haver d'afrontar.

Perquè el cert és que, contradictòriament, alguns d'aquests mateixos subjectes plantegen una situació ideal on el desenvolupament d'algunes de les seves aficions (que en tenen, i moltes), si eventualment fos remunerat, ja no seria embrutidor ni rebutjable. I el cas és que bona part de les aficions, en implementar-se, tenen una dimensió creativa i productiva. En tant que el treball productiu ens parla de la producció de béns i/o serveis, i és així com es defineix objectivament el concepte, la realització de segons quins *hobbies* suposa produir (pensi's en el lleure creatiu de la nostra terminologia proposada), i en tant que activitat productiva aleshores esdevé treball. Tot i que molt possiblement sigui un treball voluntari, que en la nostra mateixa terminologia integrem dins de l'àmbit del lleure, la qual cosa ens dóna pistes interpretatives del que pot estar passant.

Sembla que en aquest cas, la clau és la inversió dels termes en una relació binomial. Si per lleure entenem la realització d'activitats voluntàries que la persona desitja fer per tal de realitzar-se o si més no entretenir-se en elles, és a dir, pel plaer mateix de realitzar-les, és evident que el contingut de les activitats podria ser equiparable a activitats laborals. El que en canvi ja no és tant equiparable són les condicions que separen el concepte de lleure amb el concepte de treball productiu: la voluntarietat i la remuneració. En el cas de la voluntarietat, ja hem dit que el treball voluntari és lleure i no treball productiu. Per tant, un dels trets definitoris –i així ho hem defensat en el nostre marc teòric– del treball productiu és el seu caràcter heterònom, en contraposició al caràcter intrínsecament autònom del lleure. Per la seva banda, la remuneració o no del treball també serveix per a distingir-lo del lleure, i aquest element el devalua precisament perquè el fa dependre del seu caràcter d'intercanvi mercantil com a justificació darrera. Dóna a entendre, doncs, que hom treballa i s'obliga a fer-ho (i per tant, aliena part del seu temps de la vida) a canvi d'una compensació, la qual a sobre és necessària per a la supervivència material de l'individu. És lògic, doncs, pensar en el treball productiu com en un mal necessari, que a canvi de recursos econòmics (és a dir, per pur materialisme) ens treu llibertat, ens minva el nostre temps de lliure disposició personal, i pot eventualment fer-se simplement per la seva instrumentalitat. És a dir, pot funcionar separat de qualsevol gaudi en l'activitat realitzada. Quelcom que seria impensable en el lleure, en canvi. Simbòlicament, doncs, la caracterització conceptual del treball productiu recull i reproduïx culturalment el to del càstig i la maledicció bíblica que ha impregnat la cultura jueu-cristiana: “guanyaràs el pa

amb el suor del teu front!”<sup>324</sup>. Així doncs, en el binomi treball productiu-lleure, qui arrossega la connotació negativa és el treball productiu, i a la inversa passa amb el lleure. Certament cal suposar que, abans del càstig diví, la vida d’Adan i Eva al Paradís terrenal era una vida on només hi havia temps de lliure disposició personal, i on la pràctica totalitat d’aquest s’omplia amb activitats pròpies del temps de lleure. El treball productiu, llavors, va venir a trencar amb la idíl·lica imatge.

Els quinze subjectes d’estudi que es mostren predisposats a realitzar-se en el treball productiu ho fan mercès a la traslació a aquests de característiques immanents del lleure. Fixem-nos que parlen de valors com l’autonomia i l’autorealització. Que són precisament els valors centrals al voltant dels quals gira el concepte de lleure. Què ens deien, doncs aquells subjectes? Que podien fruit de l’acte de treballar, sempre que aquest treball (productiu) els realitzés –com el lleure– i se sentissin lliures –com en el lleure– en el mateix. O sigui, que en certa manera, es pot fàcilment constatar que el que estaven fent era “lleurificar” el treball productiu.

Els quinze primers subjectes parteixen el món del treball productiu, per transitar cap al món del lleure. Però els deu subjectes que es mostren refractaris al treball productiu fan una inversió de l’itinerari. Parteixen del temps de lleure (o més àmpliament del temps de lliure disposició personal), i és en la transició cap al món del treball on perden els valors. Si partim del lleure com a paradigma, tot element contraposat es fàcil llegir-lo en negatiu, pel que té de pèrdua dels valors del lleure en si mateix. Per tant, “laboralitzar” el temps de lleure o “productivitzar-lo” suposa contaminar-lo d’elements heterònoms i materialistes. No funciona, en termes de conferiment de valors.

Només funciona, i això explica l’aparent incongruència d’aquest segon grup, quan es planteja el treball productiu com una perllongació del lleure. És a dir, quan es dona la mateixa projecció del primer grup, però invertint l’itinerari. En el primer grup, el treball productiu transitava cap el lleure, i era el lleure el qui “lleurificava” i així redefinia el treball productiu. Si ara el segon grup estèn el lleure vers el treball productiu, ja no és que el lleure transiti cap al treball productiu (i tampoc a la inversa), sinó que el lleure envaeix i fagocita el treball productiu. És a dir, altre cop el lleure “lleurifica” el treball productiu.

---

<sup>324</sup> *La Bíblia*. Gènesi, 3:19.

Amb un únic matís afegit que el lleure sí es deixa incorporar: la remuneració econòmica obtinguda per l'activitat productiva realitzada. Fixem-nos que plantejat així, la major part del subgrup de *downshifters* originàriament refractaris al treball productiu, ara ja ho accepten (vegeu els fragments següents), i cau la barrera mental que els impedia concebre el treball productiu com res que ni remotament fos equiparable al lleure. I aquí tenim un dels grans desllorigadors de la relació de la cultura del *downshifting* amb la cultura del treball productiu: la fusió del treball (productiu) i del lleure.

“cuando haces algo que va a ser remunerado o es como un esfuerzo de este tipo intelectual, con un objetivo que no es ocioso, tener la misma satisfacción que con lo que llamamos “tiempo de ocio” o “tiempo libre”, que por lo tanto desaparezcan las fronteras entre los dos. Y eso, en ese sentido, sería como algo que he mejorado.”  
(S1)

“Estoy en esta época en la que trabajo de lo que me gusta y me siento bien con lo que hago... incluso el trabajo pareciera que es tiempo de ocio.”  
(S9)

“Jo tinc la sensació de que visc del *hobby* y espero no perdre-ho.”  
(S2)

“Es que claro, para mí el tiempo que le dedico tampoco no lo tomo como un trabajo. Y entonces me paso muchas horas porque son cosas que también me apetece hacer. (...) Porque si tú realmente estás haciendo lo que te gusta, para ti no es un trabajo si no que es más un *hobby* o una diversión.”  
(S14)

“¿Sabes qué? No pienso que estoy trabajando, voy y pienso que... bueno, es como acción y que hago, pero no es un trabajo y antes sí que me sentí como un trabajo de un intercambio, que yo hago esto y entonces me pagan. Y yo ahora... me gusta que me paguen, pero si ahora yo fuera millonaria yo creo que haría exactamente lo mismo. Pero ahora me importa menos si me pagan o no.”  
(S24)

“Sempre he intentat que les meves aficions estiguessin a la meva feina per fer-ho més agradable a la feina, no? i sentir-te més motivat a l'hora d'anar treballar.”  
(S19)

“Yo recuerdo que cuando era muy jovencita ya me preocupaba del tema, si era importante separar el trabajo del ocio o no, y yo siempre consideraba que era más importante hacer un trabajo que te guste tanto que entonces no sea tan importante separar estrictamente las horas de trabajo de las horas de ocio. Para mí era angustiante la idea de que tengo que dedicar tantas horas por semana a un trabajo donde no me lo paso bien, y luego para sobrevivir necesito tantas horas de ocio. Esto a mí siempre me parecía un modelo asqueroso para la Humanidad. Y creo que por eso decidí hacer un trabajo en que yo realmente me sintiera muy feliz, para no tener que separar tanto.”  
(S30)

Llevat de casos molt extraordinaris, la cultura *downshifter* no pot prescindir del treball productiu, pel seu caràcter d'únic generador de recursos materials, que són imprescindibles per a la supervivència material de l'ésser humà. Però el que sí que pot fer és projectar un ideal de treball productiu diferent al de la societat de rendiment. I a això és al que semblen apuntar les evidències i indicadors que obtenim quan ens toca interpretar la projecció que els diferents *downshifters* de la nostra mostra fan del treball productiu com a ideal. Els fragments anteriors ho mostren amb més claredat, encara. I és que l'ideal del treball productiu en la cultura *downshifter* passa per fusionar treball i lleure. Per això es mostren exhultants quan tenen horaris tan flexibles que poden sentir una quasi plena autonomia. Si el *downshifting* i els seus valors comencen a calar en la societat, caldrà repensar la nova relació de l'ésser humà amb el treball productiu. Una relació que haurà de passar per altes cotes d'autonomia i d'autorealització en un treball productiu amb sentit. És a dir, que *de facto* podríem estar assistint a una hibridació, a una fusió entre el treball productiu i el lleure. La qual cosa no voldria dir que desaparegués el treball productiu no autorealitzador, perquè continuaria havent feines i tasques no agradables de realitzar. Però podria minimitzar-se si fos equitativament repartit entre la població, o si alguns subjectes assumissin la seva realització posant en valor la seva funció instrumental i per acumular recursos materials en èpoques puntuals de la seva vida (o de manera estructural, depenent de l'orientació més o menys materialista del subjecte). Amb tot, cal suposar que amb el pas del temps aquestes tasques no realitzadores –sobretot les menys complexes– podrien ser progressivament mecanitzades i robotitzades. Tornaríem, llavors, al bell somni de Marx del treball no alienat, encara que amb una nova definició i amb nous matisos. En certa manera, si mai aquesta nova utopia del treball adquirís prou massa crítica i fos possible, també suposaria el retorn a aquella idea de la “civilització del lleure” que hem treballat en capítols anteriors. Només que ara la “civilització del lleure” seria alhora una “civilització del treball”, perquè les fronteres entre l'un i l'altre haurien començat a saltar pels aires. En realitat, seria més una “civilització del temps lliure”, entès aquest com a temps de lliure disposició personal, segons la nostra terminologia. Amb un temps de treball productiu necessari sensiblement reduït, i unes condicions de treball productiu autònomes i sovint realitzadores de la persona, i ingents quantitats de temps de lliure disposició personal per a poder reconvertir-los a voluntat en temps de lleure, el sistema restaria totalment capgirat. Seria doncs, una nova utopia: la utopia del *downshifting*, al seu torn conciliable amb la utopia decreixentista (en repensar el consum i la producció), amb el moviment *slow* i la

simplicitat voluntària (en l'assumpció de ritmes lents i pausats per a un viure de qualitat basat en la senzillesa), i parcialment també amb el neoruralisme (en repensar la relació amb el medi, i procurar la millora ecològica dels entorns, tant naturals i rurals com urbans).

Però després d'haver-nos enlairat, fent un salt qualitatiu abismal entre el present i el futur, cal tornar a aterrar. Per trobar-nos que tenim uns subjectes (encara minoritaris) que innegablement semblen desenvolupar una cultura *sui generis* pel que fa a la seva relació amb el treball productiu com a valor. Per tal de tancar el cercle interpretatiu, es dedueix que si aquests subjectes presenten trets culturals alternatius al sistema, fins el punt d'esdevenir obertament una contracultura, i si ho fan en base a una transició d'estils de vida com és el *downshifting*, sembla pertinent preguntar-se fins a quin punt la seva ha estat també una transició de sistemes de valors. El que avui dia s'acostuma a anomenar una crisi de valors. En llenguatge pla, doncs, ara la pregunta seria si els subjectes han tingut sempre en ment aquests valors, o si han sofert aquesta crisi personal i capgirament de valors, de resultes de la seva maduració en el *downshifting*.

El resultat és variat, però no tant. Vuit dels vint-i-cinc subjectes d'estudi (quatre homes i quatre dones) declaren haver tingut en ment de sempre aquest concepte del que hauria de ser el treball productiu, per a ells i elles. En canvi, en els altres disset subjectes sí s'adverteix una profunda transformació en els seu sistema de valors, almenys pel que fa a la seva relació i amb el seu imaginari respecte del treball productiu. I més encara, vuit més d'aquests dissets estaven a les antípodes del que pensen ara, i provenen d'un sistema de valors netament productivista, totalment imbuït dels continguts propis de la societat de rendiment, i per tant diametralment oposat a com es concep el valor treball (productiu) en el *downshifting*. És a dir, que posats a fer-ne una classificació, tindríem en la nostra mostra a vuit subjectes originàriament alineats amb valors no productivistes (i per tant, que no serien subjectes transicionals, en aquest sentit), més vuit subjectes inicialment alineats de forma radical amb els valors productivistes de la societat de rendiment (no endebades serien ells, pròpiament, subjectes de rendiment, com els anomena Han), i finalment tindríem també nou subjectes més amb valors moderadament productivistes. Però en qualsevol cas, disset d'ells han experimentat una crisi de valors personal en relació al món del treball productiu i a la seva activitat laboral.

Clar que la crisi de valors més espectacular és la que han viscut els vuit subjectes de rendiment originaris, sobretot perquè el seu productivisme extrem d'antany comportava el paquet complet de valors colaterals: materialisme extrem, enfocament a l'estatus, cultura de l'èxit segons la definició sistèmica del mateix (diners i prestigi social vehiculat mitjançant l'exhibicionisme material i del rang laboral), competitivitat ferotge, cultura de "guanyadors" i "perdedors", i sobretot ambició personal –orientada a l'èxit aquell, és clar–, molta ambició (que és el mantra predilecte de la societat de rendiment quan vol inocular l'autoexigència infinita en els seus servents –mai millor dit: la pastanaga del conill (o del burro), com diu un dels nostres subjectes que abans havia estat així–).

“Abans del canvi mental, [*la feina*] la veia com un mitjà i la felicitat molt associada al materialisme i a l'estatus i a la integració social, sí, sí.”

(S15)

“Pasta, pasta, pasta, pasta, pasta. Tanto ganas, tanto vales. Sí, sí. Tanto luces, tanto vales.”

(S20)

“fa molts anys significava ser una *crack* en lo que era, ser la millor, així de clar. I ara amb els anys m'ha canviat el cervell completament, ara treballar és un mitjà per viure i abans per mi el treball era la meva vida.”

(S26)

“Guanyar calers i ambició i reconeixement... tot allò que ara ja te la sua.”

(S16)

“O sigui, estava atrapat en l'escala... ara que ho veig amb la distància, en l'escala de consum-desig. És a dir, tens un desig o generes un desig i intentes assolir-lo i quan ja l'has assolit tens un desig superior en una altra escala, vas seguint i... ara ho veig amb la distància, llavors no ho veia, era el típic conill seguint la pastanaga, quan la pastanaga no para mai el conill s'esgota. Aquest era el meu perfil, insisteixo: un bon exemplar tant socialment com professionalment... i m'ho creia.”

(S29)

## 15.2. El valor del temps i del lleure

La tria del títol d'aquesta tesi doctoral, malgrat que pot semblar una mica rimbombant, no ha estat una elecció baladí. No es tractava tant de cridar l'atenció (no tindria gaire sentit, això, en una tesi acadèmica) com de mirar de condensar en una expressió curta l'essència del *downshifting*. I és que si per alguna cosa es caracteritza un/a *downshifter* és per la seva

consciència de la problemàtica del temps, fins al punt de reinventar un estil de vida que gravita al voltant del temps com a nucli fort del projecte de vida. Així doncs, no és estrany que els i les subjectes d'estudi tinguin força discurs sobre aquesta qüestió, ni que la majoria d'ells entenguin que el temps, en si mateix, és un valor.

“Home, el temps ho és tot, perquè és lo que... el teu temps de vida és lo que tenim.”  
(S23)

“El temps és com si... el temps és or. La famosa sentència, el temps és or. Doncs sí, una mica això, el temps és valuós i si els saps utilitzar bé, doncs et dóna la possibilitat de... primera d'estar amb tu mateix... i a partir d'aquí de intentar ser feliç en la teva vida, que et dongui felicitat a la vida.”  
(S3)

“El temps és... és que és lo més important que hi ha. El tiempo es oro, com diuen. Jo prefereixo tenir temps a tenir diners. (...) Perquè el temps és l'única cosa que tenim.”  
(S6)

“Bueno pues eso... pues es tener vida, tener tiempo es tener vida, vivir. Es que si no tengo tiempo no hay vida ¿no? ¿Qué es la vida si no es tiempo?”  
(S4)

Com veiem, la identificació de la vida amb el temps i viceversa és constant. Si el temps és or i el temps és vida, aleshores és el temps el que dóna valor a la vida. O en altres termes, una vida és valuosa en la mesura que disposes de temps per a gaudir-la. I en sentit contrari, no tenir temps és no tenir vida. Fixem-nos en què és recurrent la frase aquella que diu que “el temps és or”. Però en el món *downshifter* la frase es tergiversa del seu sentit original i és objecte d'una interessant reinterpretació.

Abans, i com a incís, cal que contextualitzem la famosa frase. En primer lloc, la traducció no és exacta. La frase s'atribueix a Benjamin Franklin, figura clau de la revolució americana i de la seva guerra d'independència. Però el que va dir exactament Franklin va ser “time is money”. És a dir, “el temps són diners”. Amb això es referia –i així ho explica en la seva narració completa– a la necessitat de fer treballar els diners, de que no romanguessin ociosos, i per tant, la frase s'inserta dins d'un ideari de culte al treball i a la reinversió constant del benefici, estigma de l'ociositat, i promoció de tota activitat econòmica que desenvolupés el sistema capitalista. Dit d'una altra manera, la frase és productivista. Constitueix un dels antecedents del que amb el temps evoluciona (o més ben dit, degenera) i acaba en el que és la societat de rendiment actual.



La interessant reinterpretació és que cap dels *downshifTERS* coincideix en el sentit materialista de la frase originària. Tot el contrari, parlen temps de retrobament personal, temps de ser feliç, i de temps per a viure. És definitiu el que diu la subjecte 6: “jo prefereixo tenir a temps a tenir diners”, expressió amb la qual dissocia per complet l’equació de Franklin. Com si tenir temps o tenir diners fos una disjuntiva. Que en realitat és el que és per a qui fa *downshifting*. Els i les *downshifTERS* guanyen temps i perden diners. Per tant, el sentit fidedigne del que volen dir quan diuen que “el temps és or” no és ben bé això, sinó quelcom molt diferent: volen dir que el temps és vida. Però no el temps que es transmuta en or (o sigui, en diners). Ans al contrari, quan el temps es converteix en diners, quan és un temps crematístic, saben que ho fa en detriment del temps de la vida. O sigui, el procés invers: guanyes diners, i perds temps (que és perdre vida).

Si bé no entenen el temps en la seva versió crematística, en canvi sí que hi ha una bona part dels subjectes d’estudi que el perceben com un recurs. No un recurs material, però sí en canvi un recurs escàs. En alguns subjectes això genera una sensació d’ansietat per tal d’aprofitar-lo al màxim, i treure’n el rendiment òptim, però de cara al benestar vital.

“Tinc la concepció de que el temps és escassísim. Visc amb una consciència de temps limitat molt forta... des de fa molts anys, eh? I... bueno, pues el temps... una de les coses que més m’agrada i trobo difícil d’aconseguir és el no ser presoner del rellotge. O sigui, aprofitar el temps sense ser presoner del rellotge seria la relació que jo voldria tenir amb el temps.”

(S15)

“El temps és vida (...), és vida. I corre. I hi han vegades que quan no l’aprofites o sents que no l’aprofites, tu creus que no l’estàs aprofitant (...) i fem allò de : -¡joder! Bueno, a veure si tal... però el temps és vida, totalment.”

(S13)

“El temps no es paga. I el temps és lo que et fa ser com ets, i viure i disfrutar i gaudir de les coses. I el temps treballant, per mi és un temps mort, entre cometes, un temps relatiu, passem massa hores treballant. El temps aprofitable és aquell en que estàs amb la teva gent o sortint o vivint el dia a dia, sense estrès.”

(S26)

“El temps és la riquesa de les persones, és el sentit de la vida, és tenir temps per poder fer allò que tu creus que aporta més valor a la teva vida. A veure, estem aquí... mira una cosa que em ve ara molt és que vivim només una vegada, aquest pensament se m’està fent recurrent: -Òstia és que visc només una vegada. I una vegada i vas veient als teus pares, que un alzheimer, que l’altre s’està fent gran... i dius: -Òstia! si és que

passa molt ràpid, el temps (...) I dius: -Òndia, es viu una vida... no podem perdre el temps, no estem aquí per perdre'l, no estem aquí per fer allò que no ens ve de gust.”  
(S16)

Alguns/es subjectes d'estudi densifiquen els seus temps alliberats omplint-los d'activitats de lleure, de manera que fan que el temps de lleure ocupi la major part dels seus temps de lleure disposició personal. Els qui millor ho expressen són els subjectes 1 i 2 (en especial la subjecte 2), que són parella, i que per tant es compenetren força en aquest estil de vida. En la resta de subjectes no s'aprecia tant aquesta dinàmica, per bé que la quantitat i densitat interna dels temps de lleure fluctua en funció de les inquietuds de cadascú. Depèn, en certa manera, de la pròpia cultura del lleure: a més inquietuds –culturals, artístiques, lúdiques, etc.–, més densitat de lleure detectem. També sembla presentar una correlació positiva vers el grau de capital cultural de la persona.

“Ja et dic quan hi ha massa temps lliure, hi han moments de: -¡Ay! ¿Qué hago? ¡Ay!  
(...) És que a vegades m'entra l'ansietat, vale? Y es el gran enemigo.”  
(S13)

“Temps per omplir-lo de coses, també. (...) Per mi el temps és fer coses que no podria fer si no tingués aquest temps, llavors pues me'n vaig a caminar, estic a casa i ja al cap de mig hora ja me'n vaig: -Me voy a pasear, me voy a andar, me voy aquí, me voy a visitar a no sé quién, vuelvo. Sóc més... bastant activa, amb lo qual per mi tenir temps és això...”  
(S2)

“En mi caso como siempre me he buscado entretenimientos, por mi interés por las cosas en general, pues claro, nunca me ha faltado el que... nunca he conseguido el aburrimiento o el hastío.”  
(S1)

“Jo no tinc sensació d'avorrir-me, jo no sé lo què és avorrir-me, tot i que alguna vegada a lo millor ho dec practicar, però no tinc la sensació, no sé el què és.”  
(S7)

“som de fer moltes coses, quan no anem a veure un concert, anem a veure una exposició, després anem al cine. Tenim una capacitat d'empalmar activitats que a vegades... molt més que els nostres amics amb lo qual no ens segueixen el ritme ni por casualidad, ens ho diuen: -Es que nos estresáis, parad un poco. O sea, que fem moltes coses sols els dos [*ella i la parella són downshifters tots dos*] perquè, pues així. (...) També perquè la gent que té un horari molt marcat, m'imagino, el temps el valora d'una altra manera o s'estressa més, llavors necessita estar una hora al sofà de casa seva i no empalmar. Nosaltres no, perquè com no... jo crec que no estem cansats, jo crec que aquesta és la clave.”  
(S2)

En el paradigma d'alta densificació del temps de lleure mitjançant moltes activitats, és obvi que no es conflueix amb el moviment *slow*, per exemple. Però ja sabem que *downshifting* i *slow life* no són el mateix. Tanmateix, hi ha un subgrup de *downshifters* que sí presenta més confluència, perquè en el seu procés de transició d'estil de vida incorporen la ralentització de ritmes també en el temps de lleure. És el cas contrari: en comptes de densificar el temps de lleure, el fluidifiquen, descarregant-lo d'activitats. En aquests casos, s'aposta per un lleure de ritmes lents, més qualitatiu que quantitatiu, a la inversa del que es fa en el model densificador.

“Antes a lo mejor hubiera hecho cinco cosas, pues ahora hago tres. Entonces, cuando me viene una actividad o una oportunidad siempre pienso: -¿Esto es realmente necesario? ¿es realmente importante? Y hago siempre lo mínimo, en ese aspecto, o hago mucho menos que hacía antes. Entonces es no ponerme una presión de terminar antes las cosas y pienso: -Bueno, vas haciendo y lo que se puede hacer ahora, se hace, y si no pues ya mañana. Y eso tanto de trabajo como de ocio también. (...) A veces como con una amiga, pues la invito a casa. Pero no más cosas. Todo este tiempo libre... intento no sobrecargar mi día de actividades.”  
(S24)

“A veure, jo prefereixo tenir temps encara que no estigui fent una cosa, una activitat d'oci... A mi no m'importa... no és tan important això. Lo important és tenir temps per no estar dominada... saps? No estar dominada per la feina.”  
(S6)

“principalmente quiero tener tiempo libre. O sea, compaginar hacer algo que me motive, que me guste, con tener... con hacerlo relajado y tener tiempo de lo que me gusta... Pues mira, voy a dar una vuelta o quedo con no sé qué o hago esto, ahora me voy allá, me gusta, me gusta. No creo que sea perder el tiempo.”  
(S4)

Fins i tot trobem un cas que passa pels dos estadis, i fa una transició particular des d'una doble densificació –primer del temps de lliure disposició personal pel temps de lleure, i després del temps de lleure per múltiples activitats, moltes d'elles relacionals– a una fluidificació d'ambdós temps, buidant d'activitats el temps de lleure, i reduint la necessitat d'omplir constantment de lleure el seu temps de lliure disposició personal. És doncs, una mena de *downshifting* de lleure en tota regla, i és interessant copsar com al final identifica la densificació del lleure com a part de la voracitat (“bulímia”, diu ell) de la societat consumista i de la societat de rendiment, que gairebé per inèrcia sembla traspasar-se al temps de lleure, malgrat aquest no sigui estrictament de lleure-consum. La transició en el lleure efectuada pel subjecte 8 és paradigmàtica d'una transició d'un lleure hiperactiu a un tipus de lleure més en consonància amb les formes *slow* i amb la simplicitat voluntària.

“Al principi, com que em trobo amb molt temps lliure, començo a quedar amb molta gent, però després em dono comte que era també una estratègia per omplir l’agenda [riu], perquè m’havia acostumat a que estigués sempre plena i ara me l’havia d’omplir... quedant amb gent o anant a fer aquesta activitat o aquesta altra. Comences a omplir el dia de coses perquè ha d’estar ple. Després hi ha un canvi, de dir: -Per viure només faig falta jo, portant a l’extrem, no és ben bé això, per viure bé, content i en pau, només faig falta jo, no em fa falta tota aquesta parafernàlia. I llavors començo a mesurar una mica més i començar a quedar amb gent més de qualitat, no? que hi ha més connexió, que la conversa porta a algo. Vale? I això comporta que de deu acaben sent dos o tres, no? Vull dir que... al final te’n dones compte que estem en una societat molt bulímica, que tot és molt, i aquest molt sembla que és el que toca, quan en realitat quan un està bé amb sí mateix necessita menys. Llavons, és aprendre a passar d’aquesta bulímia en aquest estar en el moment i amb menys.”  
(S8)

Però la fluidificació dels temps encara pot ser més radical, perquè fins i tot es dona en alguns/es dels nostres subjectes d’estudi un qüestionament de la presumpta necessitat d’omplir d’activitats (i per tant de lleure) el temps de lleure disposició personal. Aquest subgrup de *downshifters* discuteix la idea de que no fer res, no fer cap activitat, sigui quelcom així com “perdre el temps”. Combaten el que consideren un *horror vacui* envers el temps, com si es tractés –ho hem vist en el testimoni anterior– d’una traslació del productivisme al lleure: en el treball, l’obsessió per produir constantment sense aturador; en el lleure, l’obsessió per fer activitats constantment sense aturador. Realment, el paral·lelisme és enginyós i dona que pensar, perquè requalifiquen el temps buit com un temps d’aturar-se, com una forma més de la vida contemplativa. Però que ni és per a ells i per a elles un temps improductiu (en el sentit ontològic, que no material, de la paraula), ni és tampoc un temps “perdut” o desaprofitat.

“És que perdre el temps és que no és perdre’l. (...) Jo entenc... no sé com dir-ho, però igual el cervell continua. Per molt que tu estiguis perdent el temps, el teu cervell, el teu estat d’ànim continua funcionant i jo crec que és una cosa positiva. Mai he tingut la sensació de dir: -M’estic avorrint i he de fer algo perquè la cosa no pot continuar així. No he tingut mai aquesta sensació de veritat. Sincerament, eh? Fins i tot en els moments de estar fent zàping davant la tele que és la cosa més embrutidora que pot haver, penso: -Home, pues no passa res. És com quan els nens quan ve l’estiu que poden estar fins més tard, doncs és estiu... Doncs tinc aquest temps, si en perdo una mica amb una activitat que no sigui enriquidora tampoc passa res, eh? tampoc passa res.”  
(S10)

“Es como una idea que tienes, que te angustia, pero... es que es difícil de explicar esto, no sé como explicarlo. (...) Al principio la sensación era de que si no hago nada útil es como si pierdo ese día. Y ahora ni me lo planteo. Y a veces la gente me pregunta: -

¿Qué hiciste ayer? Y ni me acuerdo, porque no hice nada especial, pero tampoco hace falta hacer cosas especiales, siempre producir. Y yo creo que hay mucha tendencia, también en la gente neo-rural, que a lo mejor trabajan en casa con sus animales, su huerto, su no sé qué no sé cuántos... pero siempre están en acción, siempre se hace una casa, hay que arreglar aquello, no sé qué... (...) En principio es lo mismo que... bueno, es una cosa más autodecidida o autodeterminada, pero en principio es lo mismo que el trabajo de setenta horas en un hospital.”  
(S30)

“Et tires molts dies com si diguéssim sense fer res. Però després també dius: -Bueno i què passa? Què passa si et passes un dia sense fer res? Què està malament? Estàs amb aquestes històries mentals, no? d'estar malament un dia que no hakis fet res, i qui et diu que has d'estar cada dia havent de fer algo? Si et vols tirar tota una setmana tirat a la platja, què passa? Quin problema hi ha? Em puc pagar les factures de final de mes? Puc estar amb qui vulgui? Fins i tot igual estic ajudant a algú altre? Jo em sento bé, i què? Si em tiro una setmana prenent el sol o anant en un intensiu de ioga, saps? Pues sí que tens, al principi sobretot, encara ara, eh?, una miqueta el punt de dir: -És que he de fer algo, no fer res dins de lo estàndard... però sí que estàs fent, estàs vivint, no? I això és el que ens oblidem, no?”  
(S8)

“Fer amb el temps lliure el que vulguis. Hi ha gent que necessita omplir-lo. Jo a vegades puc quedar una hora a casa mirando las musarañas... (...) No necessito omplir-lo. O sigui, arriba el cap de setmana i: -¿Qué plan tienes? Es que no tengo ni idea de qué plan tengo, a vegades no... Tinc una furgoneta, llavors el que sí que el que fem és marxem molt fora amb la furgo, anem aquí a la masia... I que miro de que sempre hi hagi una mica de contacte amb la natura, que potser serà veure el mar si no em puc anar fora, però tampoc no m'obsesiono. Si arriba el divendres i... no acostumo a sortir divendres a sopar ni el dissabte. No tinc estructurats els caps de setmana, sí que miro d'anar fora si puc, però si no... igual em tiro un cap de setmana d'aquesta pluja d'hivern aquí a casa i no he fet res.”  
(S25)

De fet, hi ha subjectes d'estudi que declaren necessitar aquestes aturades, i per tant, que necessiten destinar part del seu temps de lliure disposició personal a no fer res en concret, a restar amb si mateixos fent vida contemplativa en el sentit més profund del terme. Encara que de vegades aquest temps de no fer res no és ben bé un temps buit, sinó que és més un temps de pensar, tot i que emmarcat en moments contemplatius.

“És important per ‘abrir la mente’ i ventilar-la, i el cos, i les emocions, i tot. (...) Necessito temps de no estar fent res. També hi ha estones que: -Què fas? No faig res, miro el sostre que també és preciós i ja està. (...) Jo necessito pau per ser feliç. Necesito temps per pensar... perquè a més m'he adonat que en èpoques de la meva existència de la vida que no he tingut temps per pensar, doncs acceptes les coses y te lo vas comiendo i vas fent i vas fent, i el dia que pares i rumies una mica que dius: -Ostres no! molt malament... molt malament, això ho has de reconduir perquè no vas ben orientada.”  
(S12)

“deixar descansar una miqueta al cos és saníssim perquè ho retorna, perquè el cos parla, eh?”  
(S29)

“per exemple passar un cap de setmana, si les nenes anaven amb el seu pare, em passava el cap de setmana aquí sense fer res. Estant per mi, cosa que no havia fet mai a la vida.”  
(S5)

Les recerques de l'antropòleg Edward Hall ens poden ajudar a entendre aquestes dues mentalitats que semblen tan dicotòmiques, entre densificadors i fluidificadors del temps. Hall distingeix entre dos tipus bàsics de temps: el temps monocrònic i el temps policrònic<sup>325</sup>. El primer és un temps normatiu, que cerca l'exactitud i la previsibilitat, i que es concentra en les activitats assignades. És un temps planificat, i s'orienta als resultats. En aquest sentit, la seva vocació és de ser un temps exacte, i conté valors com la puntualitat i el *desideratum* clar d'aprofitament del temps. Per això, els individus monocrònics viuen sempre sota horaris, i necessiten omplir els horaris d'activitats planificades. Culturalment, Hall identifica aquest temps monocrònic amb els temps socials occidentals, especialment d'origen anglosaxó i del nord i centre d'Europa.

Per contra, el temps policrònic és un temps difús, més propi de durades flexibles que no d'horaris rígids, i que trasllada aquesta flexibilitat a les activitats, les quals poden donar-se o no (i fins i tot canviar) en funció de les circumstàncies. En ser un temps tan flexible, admet canvis de plans, i sovint permet un elevat grau d'improvisació. En aquest marc el valor en si és la relació i l'adaptabilitat al context i a les circumstàncies del moment, però mai la puntualitat rígida ni la planificació determinant, com tampoc el resultatisme. Hall distingia les societats no occidentals (de l'Àsia, Llatinoamèrica i de l'Àfrica) com a indrets on s'havia desenvolupat més la cultura del temps policrònic.

Estudis posteriors, com els de Kaufman-Scarborough i Lindquist, sostenen que les persones monocròniques –que identifiquen amb el gènere masculí– problematitzen més els seus temps de vida, i tenen més dificultats per a organitzar-se, i sobretot menys capacitat d'adaptabilitat en contextos amb circumstàncies canviants. En canvi, les persones policròniques –sovint de gènere femení– manifesten una més bona adaptabilitat al canvi de tasques, tot i que també presenten més dificultats per ajustar el compliment de les tasques

---

<sup>325</sup> Hall, E.T. (1984): *La danse de la vie. Temps culturel et temps vécu*. París, Seuil.

als temps predefinitos. En contrapartida, semblen tenir més capacitat per assolir els seus objectius (fins i tot diaris), perquè treuen més profit de la flexibilitat organitzativa, a banda de que no prioritzen la consecució d'activitats o fites en base a temps rígids<sup>326</sup>.

Venint com venim d'un model productivista basat en els horaris i en la fragmentació del temps per a maximitzar-ne el rendiment, és evident que el nostre context de referència és monocrònic, i la inèrcia és a mantenir les estructures mentals en què ens han socialitzat durant segles per aquesta lògica del temps industrial. Però curiosament, alguns/es dels nostres *downshifters* trenquen amb aquesta lògica quan es neguen a estructurar els seus temps de lliure disposició personal i de lleure. En molts d'ells i elles aquests temps resten desestructurats, sense horaris, sense planificació. No estan constrenyits per cadències predefinides, sinó que flueixen lliurement, sovint deixats a la improvisació del moment. Els subjectes que advoquen per aquest model ho veuen com l'assoliment de la plena llibertat, i ho plantegen com una emancipació personal del propi temps com a límit. Com si visquessin les seves vides amb independència del temps, desdibuixant la cotilla de les temporalitats, en una vida tan lliure i tan fluïda que fins i tot es viu al marge del temps i com si aquest no existís, com diu literalment un dels subjectes d'estudi.

“Per mi el temps és llibertat de gaudir de la vida. Per mi és això el temps. Jo vull tenir temps per no haver de dir mai: -No vaig mai al cine perquè no tinc temps, -No vaig mai a veure aquesta exposició perquè no tinc temps, -No em trobo amb els meus amics perquè no tinc temps, -No puc estar atent del que li passa a alguna persona que estimo, perquè clar,estic molt ocupat i no tinc temps. Això és lo que jo no... per mi el temps no ha de ser això. Per mi el temps és per poder, per poder tenir llibertat i gaudir de la vida, gaudir de les coses maques que té la vida. Que és trobar-te amb la gent, poder... si m'agrada la dansa, anar a dansa...”  
(S28)

“això no està bé, i no està bé en aquesta cultura en el món occidental. Segur que hi ha altres maneres de viure-ho i millors i pitjors també, però òstia! la qualitat del temps en sí, del temps lliure, de la llibertat de no he d'anar amb el ganxo posat tot el dia, això és un valor. I no estic d'acord en no haver de viure diferent.”  
(S11)

“O sea, cuando te planteas mucho los horarios, a mí eso... hablo de mí ¿eh? A mí me agobia. Prefiero no plantearme ni horarios ni horas ni tiempo. El día es el día, y ya está.”  
(S14)

---

<sup>326</sup> Kaufman-Scarborough, C.; Lindquist, J.D. (1999): “Time Management and Polychronicity: Comparisons, Contrasts and Insights for the Workplace”. *A Journal of Managerial Psychology*, núm. 3-4, pàgs.: 288-312.

“Sí, algún día sí. Que era como -¡Uf! ¿y ahora qué hago? Pero me lo tomaba con mucha calma. Era bueno, pues mira si tengo mucho tiempo... no sé... lo que me iba apeteciendo, ¿que ahora me apetece darme un baño? me daba un baño, ¿que ahora me apetece hacerme una siesta? me echaba una siesta. (...) Eso yo creo que es en realidad un patrón mental que tenemos. Que nos hemos creído que hay unas horas para ciertas cosas y en realidad yo creo que cuando tienes muchas horas en el día pues las puedes administrar como quieras y que no hay una hora para cada cosa, puedes hacer una clase de gimnasia a las seis de la mañana o a las tres de la tarde, que si a ti te apetece ya está. No es: la clase se hace a la noche, la televisión se mira a la siesta, la ducha es o a la mañana o a la noche. Yo creo que es un patrón más mental que otra cosa. Claro que nos regimos por un horario de veinticuatro horas, pero luego ¿la distribución del tiempo?...”  
(S9)

“Tener tiempo es que lo domines tú y no que te domine él a ti.”  
(S1)

“No existeix el temps. Jo no gestiono el temps ja de fa molts anys. Gestiono prioritats, vale? I lo que és prioritari és lo que es fa primer i ja està. (...) Has de veure aquestes prioritats com les pots fer de la manera més efectiva possible amb menys recursos possibles. Però gestiono prioritats, no gestiono temps. No hi ha temps.”  
(S8)

“Per mi el temps és no tenir temps. És a dir, per a mi el temps, la valoració d’aconsegueixo reestructurar la meva vida per tenir temps, precisament és no dependre del temps. Quan aconseguixo això del temps... fiuuu!, passa a ser una cosa simplement de: -He de quedar amb aquest senyor a les cinc i he de quedar amb aquest senyor a les set. La resta se me’n fot que siguin les nou o que siguin les deu o que siguin les dotze del migdia, perquè a cada hora faré una mica el que jo vull.”  
(S5)

En aquest sentit, el temps de lleure sovint es confon amb temps de lliure disposició personal, però és clar que no té sentit pensar que els nostres subjectes d’estudi pensin en termes de la nostra terminologia dels temps, entre d’altres raons perquè aquesta mai no se’ls ha fet explícita. Per a ells, el “temps lliure” (en el sentit de temps de lliure disposició personal) i el temps de lleure venen a ser el mateix, perquè no circumscriuen el temps de lleure a un temps associat únicament a les activitats de lleure, sinó també a un temps que pot incloure no-activitats. Però si l’afinament terminològic aquí no té gaire sentit, sí que el té la constatació de que per als nostres subjectes d’estudi lleure i autonomia, lleure i llibertat, són binomis indissociables. Per a ells i elles és lleure aquell espai de temps plenament autònom i lliure, on es pot fer (o no fer) tot allò que es vulgui. Ho veuen i ho viuen en positiu, és clar, i de fet el seu anhel sovint és que tot el temps de la vida fos un temps de lleure, en el sentit indicat. Aleshores, el temps de lleure, com a valor en si mateix, esdevindria la condició possibilitadora d’una vida lliure, d’una vida plena.



“El no estressar-me, el no haver de pensar en la feina, per a mi és oci. Per tant, és el sol fet d’estar fora i no haver d’estar treballant. Perquè sempre tenim feina, perquè el que jo faig no t’ho acabaries mai, m’entens? Sempre hi ha coses a publicar, coses a fer.”  
(S26)

“Què és lleure? Avui mateix m’he llevat a les sis, m’he pres un te, m’he anat a fer ioga fins a les nou del matí... Això és lleure? Per mi forma part de la meua vida. És integració, no tinc massa diferenciat què és lleure i no lleure.”  
(S8)

“La importància sempre li he donat al temps lliure perquè era un moment d’esbarjo, en que t’ho passes bé i tal, no? (...) A mi m’encantaria pues viure sense haver de treballar o puntualment, i tindre el temps lliure per fer el que jo vulgui, no?”  
(S19)

“Yo abogaría por que desapareciera la idea de “tiempo de ocio” en la medida en que, eso, el tiempo de ocio sea siempre. O sea, ocio en su sentido etimológico de “no-negocio”... pues eso, que nunca estuvieras haciendo negocio, que siempre estuvieras disfrutando.”  
(S1)

En aquesta mateixa línia de llibertat absoluta, quan es pregunta pels riscos que hi pugui haver en la desestructuració generalitzada del seu temps de la vida, hi ha un sector relativament nombrós dels i les subjectes d’estudi que afirma que no necessita de l’estructuració del seu temps, que la desestructuració no els angoixa perquè tampoc no la perceben com un problema. Alguns/es d’ells i elles reconeixen que en una primera etapa del seu *downshifting* aquesta desestructuració sí fou percebuda com un problema i els generava certa ansietat, però després –ja fos per costum o per autoreflexió– van canviar de parer i es van adaptar plenament a aital circumstància. De manera que ara passa just a l’inrevés: gaudeixen del fluir personal que els dona la desestructuració dels seus temps.

“Primer no sabia massa què fer amb el meu dia, eh? també és cert, eh? Al principi era com... sí, el primer mes potser sí fas moltes coses, però després és: -Què faig ara? I a més em sento malament, potser que comenci a fer coses, no? (...) Et tires molts dies com si diguéssim sense fer res. Però després també dius: -Bueno i què passa? Què passa si et passes un dia sense fer res? Que està malament? Estàs amb aquestes històries mental, no? d’estar malament un dia que no hagués fet res, i qui et diu que has d’estar cada dia havent de fer algo, si et vols tirar tota una setmana tirat a la platja, què passa? Quin problema hi ha? (...) Jo em sento bé, i què? Si em tiro una setmana prenent el Sol o anant en un intensiu de ioga, saps? Pues sí que tens, al principi sobre tot, encara ara eh? una miqueta, el punt de dir: -És que he de fer algo (...) Però sí que estàs fent, estàs vivint, no? I això és el que ens oblidem, no?”  
(S8)

“Me encanta también no hacer nada. Yo veo que con todo este tema de trabajar menos, a lo mejor hay mucha ansiedad de rellenar el tiempo restante con actividades concretas de ocio. Yo he descubierto que me encanta no hacer nada. Tener un fin de semana

delante y no tener ningún plan, me encanta. (...) Yo antes vivía en Hamburgo, siempre la agenda a tope, o trabajando, amigos... *hobbies*, o sea, pero a tope. Entonces llego al último pueblo de Catalunya, éramos doce vecinos, alta montaña, yo estaba con mi pareja. Había muchos días que yo estaba en casa y no tenía que ir a ningún sitio a trabajar, tampoco hubo ningún plan especial. Y al principio me angustiaba esto, tener como el fin de semana delante y no saber qué hacer, no tener ningún plan. Yo en los primeros años de vivir ahí descubrí que no pasa nada, pero claro, has de exponerte a esta angustia, has de permitir que lleguen estos días que no tienes ningún plan. Y poco a poco notas que es una tontería, que te preocupas por algo que no existe. Que por el simple hecho de que no tengas ningún plan, no pasa nada.”

(S30)

“no tinc la necessitat de dir: -Ostres! el dimarts pues me'n vaig a macramé, el dimecres vaig a ioga i el divendres a punt de creu... no. Ara estic com... disfrutant també de no fer res, potser d'aquí un temps me'n canso i decideixo fer alguna cosa. (...) “No fer res” per mi és estar a casa, escoltar música, llegint... mirant la tele... (...) No, si a mi ja m'agrada fer vida contemplativa. Vull dir, que no passa res. (...) Em sento bé de poder-ho fer. És que no em sento culpable per no fer res. No necessito omplir el meu temps lliure de fer coses, perquè és el meu temps lliure per fer el que em dongui la gana. No per fer mil i una coses. Si de cas era abans que em sentia desestructurada, perquè no tenia temps.”

(S23)

Ara bé, aquest sector constitueix una minoria envers un sector més nombrós encara que sí que necessita estructurar els seus temps de lleure. En alguns casos, perquè experimenten certa angoixa quan els toca viure espais de temps sense contingut. Observem, doncs, que efectivament alguns/es subjectes d'estudi acusen un agut *horror vacui* davant dels temps buits. O tenen la sensació que deixar passar el temps és sinònim de perdre'l.

“Quan tinc una concentració de temps lliure excésiu, entre cometes, eh? perquè no s'ha de dir excésiu, però ho és... se me cae el mundo encima, se'm pot arribar a caure así en plan de: -Fuo! I ara ¿qué hago? Quan de temps! I ara què faig?”

(S13)

“Pues mira, vaig acabar les classes ara fa deu dies, al acabar les classes vaig marxar a l'Empordà una setmana a descansar em vaig plantejar, és a dir sense res... classes ni escriure, simplement a la platja i a llegir. I... se'm va fer una mica llarg. Noto certa dificultat per acceptar el temps lliure sense finalitats.”

(S15)

“si sé que tinc tal dia doncs... dies abans ja intento pensar en alguna cosa que faré. Llavons si ja la tinc pensada ja puc anar a fer-la. Però si m'agafa aquell dia d'oci que no ho he pensat perds el temps. T'ho has de preparar primer, si no t'aixeques igual més tard i ja per la mandra ja no ho fas i fas una activitat que no anaves a fer.”

(S26)

“Lo que pasa en que en esto de tener mucho tiempo, a veces puede pasar que sin darte cuenta pierdes tiempo.”

(S9)

Quan això passa, sovint desenvolupen mecanismes adaptatius que consisteixen en refer la pauta dels temps de la vida. És a dir, que autoestructuren els seus temps i opten per autodisciplinar-se en base a planificacions i a horaris. Recuperen, així, les rutines sobre el temps, encara que aquestes rutines siguin a curt termini i extremadament flexibles. Com que es tracta d'una estructuració autònomament decidida, es guanya en percepció d'ordre però en canvi no es percep que hi hagi una minva d'autonomia personal ni una disminució de la llibertat intrínseca de control sobre les seves pròpies vides. És així com concilien la necessitat de control autogestionari dels seus temps de la vida amb alhora la necessitat d'un ordre estructurat que orienti, optimitzi i doni sentit a aquests temps. Hem reproduït extensament algunes de les intervencions perquè contenen descripcions molt valuoses pel seu grau de detall i de significativitat hermenèutica.

“Entonces a veces sí que hay que ir un poco al tanto de qué estás haciendo o de marcarte un poco algunas pautas: -Bueno hoy haré... o tendría que hacer todas estas cosas, bueno a ver cómo me lo administro. Y en ese sentido es que yo considero que este poco de disciplina que yo hablaba al principio que dan las empresas o que yo siento que me la dieron los trabajos, es muy útil ahora. Porque si no con tantas horas libres, podrías directamente, si no tienes un poco de disciplina, a lo mejor que se te haya pasado todo el día y no has hecho nada.”  
(S9)

“Quan tens moltes coses a fer les fas totes en un dia i piensas: ‘Ostres, avui he fet mil coses i m’ha passat el dia doncs molt ràpid, i ha estat un dia de molt de profit’. En canvi, quan tens tanta llibertat i tan poc objectiu (...) són com aquells tres mesos d'estiu que tens al cole, que arriba un punt que ja no saps què fer-ne, de tan de temps i... I això, ho vaig disfrutar molt però també va arribar al seu fi. (...) Vaig decidir començar a fer algo estructurat, llavors em vaig tornar a apuntar a dansa. Que vulguis que no, ja són dos dies a la setmana que tens una cosa fixa a fer. I llavors a partir d'aquesta petita estructura vas ampliant ...”  
(S12)

“Els moments en que no tens activitats (...) et trobes desorientat, i sí que et crea angoixa i et crea desassosseg, de dir: -Què faig? què vull fer? què em ve de gust fer ara? (...) Sí que he passat per aquesta sensació i has de tenir, en el meu cas, jo crec que s'ha de tenir una força de voluntat molt gran per no deixar-te anar. Perquè aleshores, depèn de la personalitat de cadascú, però aleshores és molt fàcil que la nada cotidiana se te coma, i t'endugui a no fer res i el temps que volis i que se'n vagi per les mans. (...) És una sensació de buidor. Jo et diria, pràcticament, et sents que et vas invisibilitzant, no ets. No ets perquè no t'explotes i no fas. Aleshores com que tampoc dones als altres, aleshores és una sensació molt desagradable d'empobriment personal i de que signifiquis molt poc, de baixa autoestima. Jo almenys en algun moment m'he sentit molt devaluada, de dir: -Jo? i jo ara què estic fent? i que aportis? i què signifiquis pels altres? (...) Aleshores aquí jo penso que sí ha d'haver el coratge de... també un ordre, un ordre... una rutina, una rutina d'aixecar-te... (...) La rutina pot estar molt oberta,

però una rutina. (...) Aleshores has de connectar molt amb què vols fer. Per què clar, la gent quan ja té una vida que està pautaada per la societat no es planteja què vol fer ni què necessita fer a cada moment. Aquí t'estàs interpel·lant contínuament, si jo a la tarda, jo a les quatre o a les cinc ja hi he estat, i ara què vull fer? O què haig de fer? (...) T'exigeix estar sempre planificant prèviament. No amb massa temps, perquè les planificacions són a curt termini, no és una planificació a llarg termini. (...) Quan menys pauta tens, més difícil és planificar a llarg termini. Quen em diuen: -Escolta, quedarem el segon cap de setmana de no sé què... Dic: -Ep! a mi em truqueu la setmana abans, jo m'ho apunto, i si em va bé, bé, però si en el decurs de la vida fins aquest mes i mig que hem d'esperar han passat altres coses o estic en un altre moment, una altra situació important, lo que sigui, no? no estaré pendent de vosaltres, no estaré un mes i mig amb una agenda tancada, perquè no. Perquè és més fluxe de la vida..." (S28)

Però a banda de que alguns/es sentin que han d'estructurar els seus temps de lleure i de lliure disposició personal, on percebem una major necessitat expressada d'estructuració dels temps és en els temps de treball productiu, sobretot quan els subjectes d'estudi treballen de forma autònoma i sense normes externes que els pautin la seva dedicació a l'activitat laboral. La raó que esgrimeixen per estructurar el seu temps de treball productiu és que en cas contrari, aquest no cundeix i es produeix una deriva improductiva. Per tant, l'estructuració horària d'aquest temps és una estratègia d'eficientització del mateix, que hom jutja imprescindible a partir de les seves experiències personals al respecte.

De fet, en alguns casos fins i tot l'estructuració abasta també els espais, i senten la necessitat de segregar l'espai de la feina de l'espai de la llar, per tal d'evitar la dispersió que diuen que es produeix quan ambdós espais estan entrellaçats. En aquest sentit, és molt revelador el que explica la subjecte 2. Però també ho és el que ens diu la subjecte 11, pel que té de simbòlic i d'higiene mental la separació de l'espai laboral i l'espai domèstic.

"tenir una feina, apart de que et dóna una estructura externa que no te l'has de posar tu... la botiga té unes obligacions: el divendres passa el proveïdor, el dilluns passa no sé què, has de pagar... hi ha unes feines, unes tasques que et donen una estructura i un horari que has de seguir i això et facilita la vida, vulguis que no. Que són flexibles i si no pots, ho canvies i ja està. I això en certa manera et dóna una pau mental, que si t'ho has fer tot tu o si estàs tú viviendo en un mundo abstracto... no tens. I a mi això m'agrada. Que no m'agrada lo altre [*les jornades laborals extenses*], però aquesta dosis d'estructura m'agrada tenir-la. (...)" (S12)

"Allí [*al Pallars Sobirà*] hi ha el factor aquest de que tu no saps què pot passar... llavors fes aquesta feina, perquè després ja estaràs dos dies por ahí desconnectat, no? O sigui, és caòtic en aquest aspecte, però també nosaltres, si no és que hi ha una trucada o algo, intentem llevant-se a les set i mitja, abans de les nou estar treballant, anar a

dedicar-li... després fer uns horaris... anar a dinar a la una i mitja... (...) Perquè si no, no ets productiu.”

(S19)

“m’apuntava els temps que treballava, o sea, jo em sentava a la màquina i apuntava: - Ara són les dotze i vint, i al final sumava els minuts: -Però si he treballat quatre hores. Però tenia la sensació de que treballava dotze. Perquè clar, ara paro i faig el dinar, ara torno, ara em truquen per telèfon. (...) Però psicològicament jo cosia tot el dia. I des de que tinc el taller m’anat molt bé, perquè sí que m’obliga a uns horaris que abans no tenia, però que també els puc canviar. (...) Les quatre hores aquí em cundeixen com vint a casa meva. Amb lo qual puc produir més perquè les hores que dedico són molt més eficaces. Que al final és temps que guanyo.”

(S2)

“És que vaig estar treballant, no sé si durant un any i mig, des de casa fins que se’m va caure el sostre al cap, eh? (...) Se’m va caure el sostre al damunt de dir: -Òstia! em llevo al matí i sé que me’n vaig a l’habitació, que no he d’anar enlloc? Que no he d’anar a treballar? A sortir de casa que em toqui l’aire? No tinc un lloc on anar? Va arribar un moment que vaig dir: -No pot ser, jo he d’anar, sortir al matí, agafar la bicicleta i anar a algun lloc. (...) Tothom que treballa a casa arriba un punt que ho ha de fer. És com... bueno... m’estic tornant boja. Estic aquí sola tot el matí, perquè al final sembla que ho somiïs, no? que has de treballar, si no t’ho diu ningú. Jo tinc llibertat absoluta en la meva feina, o sigui, m’organitzo com vull, faig absolutament lo que jo vull, absolutament. I clar, al final és com: -Bueno, què estic fent aquí? no hi ha ningú a darrera.”

(S11)

Una de les conclusions d’aquest epígraf, vist en perspectiva global, és que ja tenim la primera escissió clara en la cultura *downshifter*. S’aprecien subcultures que presenten una relació ontològica substancialment diferent amb el temps de la vida.

Distingim clarament una subcultura estructuradora i densificadora dels temps, que té com a valor final el rendiment òptim d’aquests temps. No parlem aquí de rendiment exclusivament en termes econòmics, sinó de rendiment en termes experiencials. En aquesta primera subcultura (que sembla ser la més estesa –almenys ho és en la nostra mostra–, i que tindria certa lògica que ho fos, perquè suposa una línia de continuïtat amb la lògica del sistema social actual), la tendència és a considerar el temps com a recurs escàs, i la vida del subjecte n’és el marc per on transcorre. Cal, doncs, aprofitar el temps. Però la idea d’aprofitament del temps té a veure amb una certa “productivitat” del mateix, no en termes econòmics però sí en termes experiencials i fins a un cert punt performatius de l’entorn i del propi subjecte. Cal treure’n bàsicament un rendiment personal (humanista, no crematístic, i en això se situa en les antípodes de la societat de rendiment), el qual s’erigeix com a valor terminal del temps en si mateix. El valor mediat, aleshores, seria el “fer”.

Aquesta subcultura projecta els seus temps mitjançant el que hom fa en aquests temps, i la conseqüència en rendiment personal (i eventualment social). L'ésser, doncs, és sobretot producte del fer. I en aquest sentit, es percep l'ésser com a projecte, un projecte evolutiu i permanentment inacabat. Resulta evident que aquesta perspectiva existencial, per la via de la narrativitat i el valor del relat, entronca amb l'ideari clàssic de la Modernitat.

En segon lloc, tenim també una subcultura desestructuradora i fluidificadora dels temps, on en aquest cas el valor terminal és el temps en si mateix, no l'ús que es fa d'aquest, ni molt menys encara el seu rendiment. En aquesta subcultura no es detecta cap angoixa ni ansietat per l'aprofitament del temps, ni segurament aquest és tan fortament percebut com a recurs escàs (probablement, ni tan sols sigui percebut com a recurs, tot sigui dit). El rendiment del temps aquí no té cap sentit, sinó en tot cas l'experiència en si, dins d'aquest temps. Es focalitza en el valor de l'ésser en si mateix, més que no en el fer, ni tan sols en l'ésser com a producte del fer. Pot haver projecte de l'ésser, però en paral·lel es reconeix la importància del moment present, sense lligam necessari en el passat ni en el futur, sense necessitat de relat ni de narrativitat. Aquesta subcultura, per tant, està oberta al presentisme, i en aquest sentit entronca més aviat amb les tendències pròpies de la Postmodernitat, i fins i tot podríem dir que és molt més postmaterialista, en el sentit d'Inglehart<sup>327</sup>, que l'anterior subcultura. Addicionalment, una altra dada que es detecta en aquesta orientació és que ve poderosament mediada per la qüestió de l'espiritualitat, ja que afecta prou més a subjectes que hagin dut a terme un gir espiritual en les seves vides. L'explicació rau en que la filosofia orientalista que subjeu al gir espiritual es basa en aquest tipus de pensament.

Dit això, cal puntualitzar que les dues subcultures s'han presentat gairebé com a tipus ideals, però com sol passar, en la pràctica és difícil trobar-les en estat pur. Ambdues subcultures tenen valors concomitants que contempen l'ésser i el fer, i que més aviat bandegen el tenir. Només que una subcultura té més tendència a deslligar l'ésser del fer, i dóna més importància al primer que al segon, mentre que l'altra posa més de relleu el fer com a medi per l'ésser, tot associant-los. On els camins ja divergeixen més és en el model d'ordenació de l'estil de vida: uns necessiten estructuració i un cert ordre, mentre que els altres no el necessiten; uns necessiten que el temps sigui productiu, en termes d'activitats, i els altres no ho necessiten. En uns predomina clarament la vida activa per damunt de la

---

<sup>327</sup> Inglehart, R. (1977): *Op.cit.*

vida contemplativa, i en els altres no és tant així. Uns densifiquen els temps en base a activitats, i els altres els fluidifiquen en preferir menys densitat activa. Probablement, tot això fa que els segons estiguin més a prop del moviment *slow* i de la simplicitat voluntària, i que en canvi els primers n'estiguin més allunyats. Tanmateix, tot és *downshifting*, i tot és contracultural, per bé que com veiem el fenomen té un cert grau d'heterogeneïtat interna. Sigui com sigui, el que mai no es perd és la idea d'autonomia dels temps, com tampoc la del temps com a instrument per a l'autorealització i en darrer terme per a la felicitat de la persona. La qual cosa fa que, tot i la seva variabilitat interna, els *downshifers* tinguin en comú la seva oposició frontal als temps deshumanitzadors de la societat de rendiment. No és en va que el *downshifting*, en qualsevol de les seves modalitats, proposa un temps per a la vida, en comptes d'una vida per al temps.

### 15.3. El valor terminal de la felicitat

Inversament a com hem fet en el primer epígraf d'aquest capítol, en aquest tercer epígraf començarem parlant de la concepció que la major part dels nostres *downshifers* transicionals tenien, abans de plantejar-se el procés de canvi, de la felicitat. Situant-nos en aquell context previ, en què eren subjectes de rendiment que estaven dins “la roda del hámster”, eren instats a participar en els valors terminals de la societat de rendiment (èxit material i de rendiment, i estatus, bàsicament), així com en els valors terminals de la voraç societat de consum compulsiva (el tenir material i la seva exhibició en pos de l'estatus). El resultat d'aquesta combinació havia de ser per força la construcció social d'una felicitat materialista, del tenir en comptes de l'ésser, i on fins i tot el fer es dirigia a més tenir. Però veiem com ens ho expliquen alguns/es dels subjectes d'estudi que hem entrevistat:

“Para mí la felicidad antes... (...) quizá la relacionaba más con conseguir cosas.”  
(S4)

“Para mí la felicidad era... pues tener una casa... tener una casa bien bonita con muchas cosas, la ropa bien bonita... estar bien mona [riu].”  
(S14)

“Abans la felicitat era poder tenir... ser director de no sé què, ser no sé què, era tot extern. Era molt d'estatus. Ara això m'importa tres pitos, no té cap sentit.”  
(S8)

“Para mí en esa época ser feliz era tener un trabajo asegurado, ganar una buena cantidad de dinero, vestirme de moda... bueno pues... llevarme bien con la gente, salir... Si tenía eso yo estaba feliz. (...) Ahora me interesa sólo el salario que me permite llegar a fin de mes, y vivir y estar ¿sabes? sin tener estar pensando si llego o no a fin de mes, pero ya no estoy pendiente de: feliz estoy si gano los cinco mil euros al mes. No.”

(S9)

“Tu et penses que t’omple, però et dons compte que no t’omple. Arriba un moment que és lo que et deia, tu no sorties de cap de setmana a passar-to bé, tu fugies d’un lloc per anar a refugiar-te en un altre. (...) M’anava por ahí i em permetia tots els luxes perquè tenia pasta. Fotia la mà a la butxaca... toma! convidar cap aquí, convidar cap allà... què bé que m’ho passo, quin tio més guapo que sóc, no sé què. (...) I ets dons compte de que la felicitat o el estar bé o el estar a gust amb un mateix no és això, això és fictici. Lo que estàs fent és omplir-te el teu coco d’uns estímuls, que evidentment t’ho passes molt bé, però que lo que estàs és ficant com una paret davant dels teus ulls...”

(S20)

“Yo esperaba que [*la felicitat*] me viniera de fuera y ya entiendo ahora que es un error de enfoque. (...) Lo que he aprendido es que todo eso viene de uno y tiene que ser un ejercicio de uno hacia afuera, entonces ya he dejado o intento recordar que no busco nada de fuera, que mi vida no es una acumulación de cosas para hacerme feliz. Es más bien una postura de que yo soy esta potencia y mi vida es... el sentido mi vida es el compartir y ejercer y poner en marcha todo eso. Entonces si yo busco la felicidad, pues yo pongo la felicidad, y yo saco la felicidad y yo comparto esto con otras personas. Y eso es la manera para que yo me siento desarrollada y llena y feliz. (...) Antes yo pensaba que era algo que tenía que conseguir, un cierto trabajo... tener dos hijos, estar casada, vivir en un barrio, vivir en un tipo de piso, vivir en... hacer ciertos viajes... Todo yo creo que era a base de conseguir algo para poder sentirme bien o feliz. Y ahora espero poco a poco que podré salir de este error... (...) Antes sentía que era muy activa, pero con un base que no me llenaba, era como de un vacío. Y ahora me siento que estoy con más ganas de vivir. Yo creo que tengo más ganas de vivir y más ganas de compartir.”

(S24)

Hi ha un altre element important que apareix en el discurs de diversos subjectes, i que es vincula a la compulsivitat, en aquest cas del lleure-consum, i de la intensitat amb què el mateix era viscut. Els subjectes vinculen aquesta cerca de la intensitat a una mena de buit o neguit interior, i a un mecanisme d’evasió. Era un efecte acció-reacció: com més estrès i com més neguit tenien els individus, més practicaven el culte a la intensitat i a les emocions fortes, i més es desfermaven a la recerca del que un d’ells designa com a èxtasi.

“Jo vaig descobrir que la felicitat estava més a prop de la serenitat que de l’èxtasi. Durant molts anys vaig viure, entre cometes, èxtasi en el sistema i més, i més, i més i al final el meu cos em va dir: -Jo estic més a gust en pau, jo estic més a gust tranquil parlant de la vida, tenint temps per estimar per estimar, per compartir, per agafar la mà, per fer un petó, per anar a veure a un amic quan ho necessita, de disfrutar els bons



moments, llavors si el cos t'està dient amb la pau tens benestar, amb la pau dorms a la nit.”  
(S29)

“Desmadrar-te. Sortir, beure... Tenia molts menys anys que ara, eh? Sortir, beure, viatges, un yate, excursions a Eivissa, discoteca...”  
(S20)

Com ja es pot anar veient en els mateixos fragments que descriuen el sentit que conferien a la felicitat anterior, perquè no es poden estar de fer-ne una rèplica, els i les subjectes han canviat la seva concepció de la felicitat radicalment, arran del seu procés de transició. Un procés que s'origina, però, en una profunda crisi de valors que els fa replantejar-se tot, i entre aquest tot el sentit real de la felicitat. Com que el sistema transmet també una felicitat basada en l'èxit laboral segons els paràmetres de la societat de rendiment, i és precisament el model productiu la peça central de l'engranatge, un dels primers aspectes en entrar en crisi serà la manera d'assolir la felicitat mitjançant el treball productiu.

En aquest cas, si la felicitat era el valor terminal, el treball productiu n'era el valor instrumental, i se servia dels senyals d'estatus enviats com a simbologia de l'èxit laboral, un èxit laboral basat en la competitivitat, en l'ambició, en la dedicació extensiva i intensiva, en el paroxisme de l'autoxigència en el subjecte de rendiment, i en l'exhibició dels galons que acreditessin tot aquest despropòsit. Les crisis personals dels subjectes acabaran per desemmascarar la perversió d'aquesta cultura del rendiment, quan poc a poc se n'adonin de que allà no hi trobaran mai la felicitat autèntica. El capgirament de la percepció sobre el treball productiu com a valor queda prou evidenciada en els seus discursos.

“A favor de la ocupación pero no del trabajo, a favor de la libertad horaria que a la prisión horaria. (...) La felicidad por lo menos tendría que ser no vivir sufriendo. Y como lo laboral es tan predominante en nuestras vidas, pues... y lo laboral es origen de sufrimientos pues de ahí no he sacado sufrimientos. Lo que haya pasado mal en la vida me vendrá por otros lados pero no por lo laboral, por estar atado a un horario, a una esclavitud, digamos...”  
(S1)

“el fet de ser lliure és irremunerable. De sentir-te'n, almenys (...) Tu prens les teves decisions i és la teva responsabilitat i són les teves conseqüències i... Jo, la gent que pren les feines normals, sobretot els que no estan contents amb les seves feines normals i veig com es van apagant i es van tornant grisos, penso: -Ostres, pobres! I no entenc, o sigui, ho entenc però no ho entenc, com no les deixen. Entenc la comoditat i la facilitat i tot, eh? Però hi ha una part de mi que es rebel·la i diu: -No, no! Ho has de deixar, no

pots seguir així d'infeliç. Jo tinc molta resistència a la infelicitat. Si una cosa em fa infeliç –una altra cosa és que no et faci feliç–, però si una cosa em fa infeliç l'erradicco directament de la meua vida, com sigui.”

(S12)

“mirant-ho a la inversa, treballant més hores no em faria més feliç [*riu*], això t'ho asseguro. Ni tenint més diners per les hores que comportaria... segur.”

(S11)

“tenir una feina que et motivi, que t'il·lusioni el fet d'anar i complir amb aquella feina. Que aquesta feina et permeti tenir aquest temps per després doncs disfrutar-lo lliurement, despreocupadament perquè tens un nivell d'ingressos digne que et permet portar una vida digna.”

(S3)

“no em dona la gana d'entrar a pressions o a fer certes coses i jo sí que dormo tranquil·la per les nits, no sé alguns d'aquests que em van fer algunes coses, saps? I en aquest sentit no he canviat, per això que amb altres feines que he pogut estar... Per exemple vaig estar en una altra que tots eren doctors també, però aquí no em vaig trobar amb aquest tema. Saps per què? Perquè no havíem de estar competint, aquí era gent molt bona però que tenien uns altres valors. Tant la feina com la gent que hi havia eren gent que era molt bona treballant però a més a més tenien una vida. Eren gent que també havien consolidat la vida, alguns familiars o els altres pues els hi agradava tenir un estil de vida de sortir a la naturalesa, de fer altres coses... No estàvem allà per competir, estàvem per fer bé la feina, per ser un professional i tenir la teua vida.”

(S26)

“amistat, bones mares les que ho eren, bones amigues, que encara ho són i fa molts anys que les conec, gent que sap valorar el temps, gent que s'estima a l'altre gent i que vol que estiguis bé, que es preocupa per tu, i... ostres, no sé, gent amb qualitat, gent que sabia gaudir de la vida, no sé com dir-t'ho, va ser molt curiós aquesta feina.”

(S26)

Correlativament al treball productiu entès segons la societat de rendiment, el següent ídol en caure serà el consum, entès com a consumisme compulsiu i materialista. Els i les subjectes que han fet *downshifting* amb les seves vides han experimentat una veritable transició ètica, prèviament o en paral·lel al canvi d'estil de vida. La radicalitat de la seva crisi de valors es mostra quan expliquen el pas reflexiu de sobrevalorar el tenir i infravalorar l'ésser, a la revalorització de l'ésser enfront de la relativització del tenir. Constitueix, de retruc, una recuperació dels valors immanents a la persona (vegi's com el subjecte 19, en el fragment final dels que a continuació reproduïm, ho focalitza en el concepte de “bona persona”), per damunt dels valors conferits a les coses, o a la tinença o possessió d'aquestes.

“Jo crec que ha sigut el viatjar, conèixer altres formes de fer, veure... anar a llocs del món que no tenen de res i són feliços. Llavors et fa plantejar i dius: -Què em farà feliç?

tindre un I-Phone? Què em farà feliç? Tindre un cotxe? Tindre què? Què m'està fent feliç? I llavors començar a veure que el que et fa feliç és gaudir la vida...”  
(S19)

“Cuanto menos larga es la lista de ingredientes, creo que más capacidad de ser feliz tienes. Cuando tú dependes de una lista larga de cosas para sentirte feliz, lo tienes muy difícil. (...) Siempre pensamos que necesitamos tantas cosas a nivel material, a nivel... lo que sea, estilo de vida: una casa, dos casas, tres casas... (...) Pero es un mito...”  
(S30)

“M’ho he plantejat moltes vegades, però jo penso que en realitat si intentem ser feliços tenint una bona feina, una bona família i uns bons fills i un bon no sé què i que tot ha sigut... jo crec que la caguem. Si anem per aquí jo crec que no, perquè sempre vols més, sempre canviaries no sé què, sempre... Jo crec que a lo millor buscar la felicitat és intentar que lo que tu fas t’agradi i agradi als altres suposo, viure despreocupat de les coses... (...) Però bueno, jo em dono per satisfeta ja si me’n vaig a dormir pensant cada dia que faig el que vull fer, que sóc coherent.”  
(S2)

“La felicitat, per mi, és poder estimar a la gent que tinc a l’entorn obertament, sense traves, i sentir-me estimada. (...) La meva energia vital, la meva nutricio, és les persones, la relació. Jo necessito la relació, jo necessito donar i rebre. Aquesta és la meva gasolina i jo per estar contenta i estar feliç (...) lo que necessito és estar envoltada amb gent i amb bona “vibra”, com diuen els mexicans. I les materialitats o la qualitat de vida sé que podria anar enrera, sempre que l’entorn sigui digne, agradable. El que no suportó és les coses que no siguin belles, lo cutre, lo deixat, lo lleig no ho suportó, no puc. Però no necessito cap luxe, necessito un entorn agradable, acollidor.”  
(S28)

“Tenir una bona qualitat de relacions properes. Torno al microentorn, som el que sentim, no som el que tenim. Aquí hi ha una mica de confusió, jo tinc molt clar que que tal sents tal ets. Si sents benestar ets benestar.”  
(S29)

“la calma crec que et dóna felicitat, estar amb pau amb tu mateix i amb el que fas, sentir-te bé i no tenir remordiments de res. I sentir que estimes i que t’estimen, això crec que és la felicitat.”  
(S26)

“Està clar que ens morim i tenim un temps finit. O sigui que... obsessionar-se amb optimitzar-lo i aprofitar-lo cada segon, a vegades penso que es malinterpreta això, no? Hi ha molta gent, *tempus fugit* i tot és justificable perquè només es viu un cop i tal, jo penso que... no tot és justificable, que lo important és el que tu fas i com ho fas: -Que jo he fet moltes coses, he viscut moltíssim, he fet mil experiències... Ja, ja, però, ets una bona persona? has fet mal algú? per mi això és lo important... ser... si has viscut dos anys més que jo, però has sigut més mala persona, no sé...”  
(S19)

Però aleshores, què és la felicitat, realment, per als *downshifters*? Quan se’n parla en profunditat apareixen tres dimensions bàsiques de la felicitat. La primera fa referència als elements bàsics que, més que donar la felicitat, més aviat protegeixen contra tot allò que et

pugui fer infeliç. En aquest punt, els *downshifters* recorren al tòpic ja conegut: salut, diners i amor (de parella, família i amistats). Tot i que algú hi incorpora també el temps. I curiosament, ningú parla del treball (productiu), com a element afegible en tant que valor instrumental de la felicitat. Pel que fa als diners, cal no equivocar-se: ningú pensa en molts diners, sinó en aquelles quantitats que garanteixen una seguretat bàsica.

“Mentre senti que tinc salut mental i física, i menjar, tenir on viure, i estar bé amb la meva parella, la resta se me’n fot.”  
(S8)

“com que em sento feliç, la felicitat és això que tinc. La felicitat és, bueno, pues tornem a aquesta cosa més religiosa que estem tots bé de salut, que vivim en unes condicions que per la immensa majoria de la humanitat són esplèndides, que podem tenir els nostres capricis mínims, que tenim temps per gaudir-ho. Sí, la felicitat és això.”  
(S10)

“Per ser feliç, sincerament necessites és tenir els mínims coberts que és casa i menjar, vale? Quan diem casa i menjar volem dir una feina que et permeti pagar, vale? Capritxos els justos, capritxos per mi és tenir un mòbil o un daixonsis. Jo ara no necessito vacances, les meves vacances són aquestes, tot l’any de vacances, faig el que em dóna la gana sincerament. Ho dic així perquè és així. I... ja està, per mi la felicitat és aquesta. Tenir aquests mínims coberts, evidentment que no estiguin malalts el seus fills o... no cal dir tonteries tampoc, que no hi hagi malalties...”  
(S20)

“És que necessito molt poca cosa. Precisament per mi ser feliç és necessitar poca cosa. (...) És no dependre de res per sentir-te bé. O sigui saber que surt de tu, que tu i els teus recursos és el que et fa feliç, entens? Jo hi ha una cosa que necessito i és la salut dels meus i de mi. Jo penso que si algo en aquests moments em podria fer infeliç és la falta de salut d’algú. El resto penso que no és tan important.”  
(S5)

“Doncs un equilibri entre salut, temps i diners.”  
(S3)

“Per mi els components de la felicitat és: primer tenir sort amb la salut, (...) jo penso que això és clau, això és condicionant, punt número u de la piràmide, la base de la piràmide és la salut. I a partir de la salut la qualitat de relacions que tens al voltant omplen més o menys el teu interior. I un interior ple és un interior feliç. (...) Intentem desenvolupar el sentiment de benestar, allavons per lògica si disposes d’aquest temps pues l’aliments més en aquest línia més intangible i menos amb la tangible, a partir d’uns mínims, perquè jo torno a lo mateix, potser m’he oblidat una mica massa al tema econòmic (...) Aquella discussió eterna: -Els diners fan la felicitat o la felicitat fa els diners? Escolta, a mi em sembla bastant clar que a partir d’un llindar mínim, de cobertura mínima, d’alimentació, sostre, Maslov, les necessitats bàsiques, a partir d’un llindar mínim, la felicitat no està relacionada amb els calers. Fins al mínim sí, hi ha un punt d’inflexió, fins que tu no estàs cobert amb el menjar, amb el sostre, amb la medicina (...) A partir de llavors crec que la felicitat s’apropa més a les relacions que tens al voltant i als sentiments propis que van vinculats...”  
(S29)

“salut sobretot, amor... de la família, dels amics... i tenir moments per mi, tenir... m’agrada molt estar sola...”

(S6)

“Tenir salut i no haver de patir... Jo no dic que els diners facin la felicitat ni molt menys, però tenir una seguretat en aquest aspecte sí.”

(S23)

“Primer sobretot rodejar-te d’amor per totes bandes, siguin amics, sigui parella, siguin fills. I després, òbviament i per desgràcia, has de tenir una comoditat econòmica que et permeti no estar patint, que et permeti menjar, que et permeti mantenir la casa on estàs vivint, si no és un estrès total. Has de tenir una calma econòmica, per desgràcia.”

(S26)

La segona dimensió de la felicitat és també instrumental, però ara és menys abstracta i més concreta, així com més lligada a la pràctica de la quotidianitat. Són múltiples coses, que es valoren més o menys en funció de la personalitat del o la subjecte. Potencialment, per la seva caracterologia, el llistat seria interminable. Però són la *praxis* de la felicitat, com hem dit. És a dir, la felicitat feta pràctica. Relaten no quan hom sent un benestar vital, per tenir les carències importants cobertes –que era el sentit d’esmentar els elements bàsics que hem vist en paràgrafs anteriors–, sinó quan hom se sent realment feliç, quan hom experimenta aquella vibració interna a la que convencionalment hem anomenat “felicitat”. I són moltes, moltíssimes coses, i poden ser molt diferents entre elles, com es desprèn dels discursos que seguidament mostrem; però tenen un denominador comú, que algunes de les subjectes encerten a expressar amb precisió. Es tracta de que és, aquesta felicitat pràctica, una felicitat que es basa en el gaudi de “les petites coses”. És a dir, es dóna valor (instrumental) a les petites coses.

“Pues en sentir-me privilegiada quan veia la sortida del sol. I això per mi era un moment de felicitat. Jo tampoc vull una estabilitat estable... bueno jo no sé si la vull... Però que jo noto la felicitat en aquestes coses.”

(S7)

“Per mi la felicitat és estar content amb tu mateix i per tant això és directament proporcional a que estaràs bé amb el teu entorn i la gent del teu amb tu. A la meua parella això serà positiu per ella, llavors sóc feliç amb... ara mateix puc fer el que vulgui, anar-me’n a fer una volta... no sé... estar amb [*la seva parella*], compartir temps amb els amics, passar-m’ho bé amb ells, també sol, però no... o sigui... tot lo que en realitat no sigui res que sigui material, val?”

(S19)

“estar en pau, la serenor, contemplar, que crec que és una paraula clau, contemplar, els occidentals no tenim temps de contemplar per la velocitat que... no saps la de benestar que dóna contemplar, la natura per exemple.”

(S29)

“materialment hi ha una cosa molt important, òbviament, de tenir un lloc maco, agradable en el que visquis, sol, acompanyat, compartit...”

(S25)

“O sea, la felicidad es: acabo de treballar i vaig caminant de la feina fins a casa, i súper-bé, i no haig d’agafar un taxi porque son las once y pico de la noche... ni cosas del estilo... I vaig caminant i em paro a la botigueta de no sé què... -Òstia! he descobert que hi ha... Oh! Mira’t-ho! Ara s’està posant el consum responsable per aquí... i ara una altra botigueta de no sé quantos... i ara tal: -¡Mira qué bien! Òstia! Aquesta m’aniria genial per l’escola... jo què sé, i me’n vaig fent les meves pel·licules, no? Per mi allò és felicitat, no? I arribes, i arribo a casa, i estic súper-bé a casa i truco a ma mare o em faig una migdiada... No hace falta que sea verano para hacer una migdiada... És genial!”

(S13)

“Tranquil·litat, necessito tranquil·litat, natura, sentir els ocellets, veure el cel cada matí, poder anar en bicicleta amunt i avall. Sentir la meva família que la tinc a prop, no que no ela veig fins a la nit. No sé, tenir lo que necessito i poc més...”

(S11)

“Ara estic tranquil, o sigui, si jo demà vaig a treballar estic tranquil. Vaig a treballar, faré la meva feina, tindràs problemes, clar, no és que no tinguis problemes. Però ets feliç, estàs bé. La meva manera de divertir-me és una altra, és anar passejar, és anar a la piscina amb els crios... és una altra cosa, anar a la bolera... (...) De tant en tant, els nens amb un avi o una tieta o amb algú, i poguer anar a sopar tranquil·lament amb la meva dona. Per exemple, aquest any ho vam poder fer pel meu compleanys, vale? I lo que vam fer, tu ara imagina’t, ¡qué locura más grande!, va ser anar a Valls, passejar, prendre’ns uns gelats, anar a una terrassa i menjar-se unes patates braves, unes rabes i dos cervesses... i vam ser felicíssims!”

(S20)

“El canvi de perspectiva aquest, no valorar les coses externes, sino les coses petites, estar viu, aixecar-te i obrir els ulls... jo què sé. Passejar... les coses petites que no valorem que és lo que en realitat...”

(S6)

“Abans mira, hi ha un canvi. Abans les coses eren... la felicitat tenia com les lletres més grans. Ara la felicitat és de lletra més petita, però és consistent, val? Són petites coses i no són grans coses.”

(S13)

Finalment hi ha una tercera dimensió de la felicitat que emparenta amb allò que els i les subjectes d’estudi projecten sobre el treball productiu, sobre el temps i sobre el lleure. Ara el valor instrumental protagonista és l’autonomia o la llibertat. I, ara sí, temps. Temps per a emprar-lo lliure i autònomament. Per tant, el temps de la vida viscut en llibertat, que és tant

com dir –en l’expressió que algun subjecte utilitza– tenir el control dels teus temps, dels temps de la vida. En definitiva, el control de la teva pròpia vida.

“Home, la felicitat jo crec que és tenir control de la teva vida... bueno, control al menys no tenir la sensació del neguit de descontrol de la teva vida. Que això es pot aconseguir de diferents maneres.”

(S16)

“Y claro, la felicidad... yo creo que la felicidad máxima es cuando realmente no tienes miedo absolutamente a nada.”

(S14)

“voy decidiendo mi vida como yo quiero. No tengo a alguien que me vaya marcando las pautas y a mi eso, claro, me da tanta libertad. Y yo creo que ahí ese es uno de los puntos de la felicidad, que si estás atado, si estás obligado, vives frustrado y si estás frustrado no eres feliz, aunque creas a veces que sí, yo creo que no.”

(S9)

“tener un mayor dominio de tu vida, hacer lo que quieres hacer. Por otro lado eso implica descubrir qué quieres hacer, que a lo mejor no lo sabemos... y cumplirlo.”

(S1)

“estar tranquila, no tener horarios, hacer según el ritmo que te marcas tú cada día...”

(S14)

“és que això és molta qualitat de vida. Tu saps lo que és anar al supermercat a les tres de la tarda després de deixar el nen al cole? Està buit el Mercadona, però buit. És que pots comprar el peix tranquil·lament... és que és... és un *slow-life* bastant...”

(S16)

“Tiempo para gastarlo, malgastarlo si quieres, estresarte si quieres... estresarte en un momento dado y luego descansar... El tiempo para... flexibilidad del tiempo, no sólo emplearlo en una cosa o estar ahí machacada.”

(S4)

“tener tiempo para poder hacer cosas que te gusten y hacerlas, tener tiempo para descansar, vivir tranquilo.”

(S9)

Recapitulant els continguts d’aquest epígraf, i agregant aquells dels altres epígrafs que en tenen relació, podem dir que la crisi de valors soferta pels nostres subjectes d’estudi transicionals ha comportat el pas d’una concepció materialista de la felicitat a una concepció postmaterialista de la mateixa. Al seu torn, han passat també d’una vivència de la felicitat de cara a l’exterior (una felicitat derivada de fonts externes, però alhora també una felicitat viscuda cap enfora per la imatge donada) a una felicitat de cara endins (que més que una felicitat interior i no compartida, és una felicitat que es capbussa en l’interior

de la persona per cercar-ne l'essència). De fet, és en l'emoció que sentim per determinades “petites coses” que mostrem –sovint inconscientment– la nostra essència com a persones.

La felicitat de cara endins és una felicitat abocada als sentiments i de vocació intimista, però no és una felicitat solipsista (paradoxalment, ho és més la felicitat de cara enfora), en tant que es projecta en els sentiments compartits i en el donar i rebre, com quan els subjectes parlen d'estimar i ésser estimats. És a dir, de la dedicació a un/a mateix, però alhora també de la dedicació a altri. Paradoxalment, en advocar radicalment per la llibertat, no cauen en la desvirtuació postmoderna que identifica el ser lliure amb l'absència dels compromisos o amb els llaços febles, sinó que reconcilien la llibertat del subjecte amb la projecció d'aquesta amb el vincle compromès, que no per això perd la seva llibertat sinó que la referma. Amb el retorn dels llaços forts com a valor instrumental per a la felicitat, els nostres subjectes d'estudi semblen donar la raó a Byung-Chul Han per enèssim cop, quan sosté el següent: “ser lliure no significa tan sols ser independent o no tenir compromisos. L'absència de llaços i la manca de radicació no ens fan lliures, sinó els vincles i la integració. (...) El compromís, i no l'absència d'aquest, és el que fa lliure”<sup>328</sup>.

Cal, encara, aprofundir una mica més en la caracterització de la felicitat que prové de la pràctica del *downshifting*. Aquesta felicitat no és com la “felicitat” de la societat de rendiment; no és una felicitat de la sofisticació, dels excessos, hiperactiva, de l'èxtasi que deia un dels subjectes. O sigui, no és una felicitat sobreactuada, que els *downshifTERS* ara reconeixen com a una felicitat falsa. La felicitat de què ens parlen ara els subjectes que hem estudiat és una felicitat de la senzillesa (que connecta amb la simplicitat, certament), una felicitat serena, tranquil·la, calmada, contemplativa. És de suposar que així és com discerneixen ara, els nostres subjectes d'estudi, la felicitat autèntica. Una felicitat autèntica que necessita una base de seguretat física (salut), material (els diners imprescindibles per no tenir les carències bàsiques), emocional (l'amor als altres i dels altres), i d'un marc temporal lliure i autònom, per tal de viure-la, aleshores, a partir de les experiències vitals que revaloritzen els petits detalls que ens donen plaer. Caldria afegir, en la mesura en què hom treballi, l'autorealització i altre cop l'autonomia en el treball productiu. I un cop assolit tot això, com no, un temps de la vida llarg i sota control del subjecte, per tal de poder perllongar aquesta felicitat tant com es pugui.

---

<sup>328</sup> Han, B.C. (2015): *Op.cit.* Pàg. 53.



## 16. L'HORIZZÓ DEL *DOWNSHIFTING*

L'objectiu d'aquest darrer capítol és projectar l'experiència de *downshifting*, un cop aquesta ha tingut lloc, en el futur immediat i llunyà. D'una banda, cal veure fins a quin punt l'estil de vida està consolidat, en els i les *downshifTERS* que hem estudiat, i de l'altra, cal plantejar-se quina continuïtat perceben en el *downshifting* al llarg del seu cicle de vida, cosa que inclou les percepcions de futur, i per tant també les eventuais percepcions del risc que hi puguin estar associades. Aquests tres ítems, doncs, fonamenten els tres epígrafs en què es subdivideix el capítol.

### 16.1. *Downshifting* i punt de no retorn

En la nostra mostra la majoria dels *downshifTERS* que hem estudiat porten més de 3 anys d'experimentació del seu nou estil de vida, i per tant, la relativa consolidació del mateix ja és un fet entre molts d'ells i elles. Tot i amb això, també sabem que la transició, per bé que es llegeixi en positiu, no sempre ha estat fàcil i ha hagut de superar obstacles. Per tant, s'imposa la pregunta de si en algun moment del procés els o les subjectes d'estudi han sentit algun tipus de penediment del que estaven fent, o si el que han fet ho matisarien o ho farien de manera diferent. Fins i tot és plantejable si no creuen que s'han pogut equivocar, en alguns dels seus plantejaments.

La resposta, però, és contundent: ningú no parla de rectificació, ningú no es penedeix del que ha fet, ningú no ho faria substancialment diferent, fora de petits detalls. La majoria creuen que en realitat el que han fet ha estat reajustar la vida que vivien al com són (i eren) ells i elles realment. Ho veuen com una mena de redempció de la seva persona, com si s'haguessin salvat d'anar pel camí del pedregar. Fins i tot quan deixar aquella feina va suposar una dosi de nostàlgia pel temps que hi havien passat o les satisfaccions dels continguts d'un treball productiu que era vocacional, fins i tot aleshores, no hi ha ni un bri de penediment per la decisió presa.

“no me’n penedeixo d’haver-ho deixat... no voldria tornar a aquell ritme de vida...”  
(S2)

“Que pienso como estaba antes y me causa rechazo incluso. Es que lo mío es muy notorio, no sé otras personas igual no, pero lo mío es... ni tabla de salvación ¿no?”  
(S4)

“És que una cosa és tenir vida i una altra és no tenir-la. Que jo tampoc sóc una persona que tingui aficions, ni faci esport, ni... que qualsevol pot pensar: -Si no fa res, tampoc. Però ostres!, per no fer res on tu vols o estar treballant en un lloc que saps que no pots sortir... òstia! Jo necessito llibertat.”  
(S11)

Pel que diuen, i per la vehemència com ho diuen, la consolidació del *downshifting* en les seves vides i sobretot en les seves mentalitats és innegable. Tant és així, que es pot afirmar que l’experiència del *downshifting* ha estat un punt de no retorn. Malgrat les privacions materials, malgrat saber-se a contracorrent, malgrat el que sigui, cap dels i les nostres *downshifters* es planteja ni remotament abandonar el seu actual estil de vida. Menys encara retornar a l’antic estil de vida, propi de la societat de rendiment. De fet, el simple recordatori de l’època en que ells i elles van ser subjectes del rendiment es viu de manera traumàtica, fins al punt de que en alguns/es dels subjectes en aquest moment de l’entrevista canvien l’expressió de la cara, endureixen el rostre, i es mostren marcadament inquiets. El record del temps passat els altera, sens dubte. Les expressions, com podem veure en els fragments reproduïts, van en consonància: és un autèntic punt de no retorn, mai de la vida, per res (o quasi res, si descomptem situacions radicalment extremes de necessitat), sota cap concepte, tornarien a la societat de rendiment.

“yo ya me acostumbré a que vivir era eso [*el downshifting*]. Por lo tanto, con el tiempo cada vez he visto más, con más distancia y con menos interés, los modos más habituales de distribución de horas... trabajo fijo con un horario fijo. (...) Lo único que podría decir es que cuanto más tiempo pasaba más evidente era que ese sistema me interesaba, claro. Se diría que cada año era más fuerte, hasta el año quince si tú quieres.”  
(S1)

“Tot ho he viscut com una cosa natural i orgànica i ha anat passant i s’anat assentant el que era bo i s’ha anat el que no era bo. (...) És que un cop surts, és difícil tornar a... Un cop has estat a la selva és difícil tornar a la gàbia, no ens enganyem.”  
(S12)

“No, no, volvería a trabajar... no, es que sólo pensarlo me estreso de volver a hacer este horario, necesito tiempo para no hacer nada, para ya te digo, para estar relajada, paseando, no haciendo otras cosas. Es que me pongo nerviosa sólo de pensarlo.”  
(S4)

“No crec que em pogués tancar tantes hores en un despatx ni... crec que no podria. M’hauria de veure molt malament, morir-me de gana al carrer, per tornar a fer aquelles jornades, eh? (...) Fer, per exemple, mitjes jornades per poder tenir la meitat del dia per mi, o bé matins o bé tardes. El que no pot ser és matí i tarda, això de les jornades partides per mi no...”

(S26)

“Nunca más quiero volver a este trabajo de antes, nunca más.”

(S30)

Però si la societat de rendiment sembla haver perdut per sempre més els i les nostres *downshifters*, també el model productiu basat en un treball extensiu en el temps, intensiu en les exigències de productivitat, poc (o gens) autònom, i escassament autorealitzador, sembla haver perdut parcialment els i les subjectes *downshifters*. No és una pèrdua total, com la de la societat de rendiment, perquè hi ha subjectes que encara hi treballen, en aquestes condicions, però ho fan per necessitat i perquè no tenen més remei. Si la font de recursos materials mínims suficients quedés coberta per altres vies, es desenganxarien de forma definitiva del sistema productiu. No endebades molts d’ells i elles han optat per reorientar la seva carrera professional i dur a terme projectes d’emprenedoria personal, amb el propòsit d’escapar de les urpes del sistema. Les cites dels subjectes que venen a continuació són especialment diàfanes:

“jo també tenia unes promeses laborals de més responsabilitat i de cobrar més, però és que ja ha arribat un punt que a la proposta que em van fer, la que faré jo serà: -Valen, ho accepto, però en lloc de més diners vull més temps.”

(S23)

“A mi m’han proposat dues vegades per ser encarregat, que vol dir tornar a aquells horaris que no tens horaris, que vol que si tu has de fer seixanta hores les fas i cobraràs el sou que tu tinguis. I jo que ja tinc una maduresa jo dic: -No, no, no, no me interesa en absoluto, el dinero es muy bonito, a tothom ens agrada tenir diners, (...) però tu ara ja tens una maduresa que dius: -Jo sé lo que em treurà guanyar més, jo sé lo que em treurà, i no estic disposat, ara mateix no estic disposat, ni ara ni més endavant, perquè tinc les meves necessitats cobertes.”

(S20)

“mirant-ho a la inversa, treballant més hores no em faria més feliç [riu], això t’ho asseguro. Ni tenint més diners per les hores que comportaria... segur.”

(S11)

“No crec que tingui necessitat de treballar tantíssimes hores ni tinc un... la meua vida no es basa en tenir diners i diners. Per tant, no em cal treballar tant per tenir tants diners, no? Ja vaig treballar en el seu moment i ja els vaig estalviar en el seu moment i ja està, no? No sóc una persona gastosa. Bueno, pues és allò en plan: -Necessito més

temps. (...) Per exemple, vaig tenir una oferta de feina fa menys d'un anys, potser això és significatiu, no ho sé, i em proposàvem com a consultora dins d'una organització per treballar quaranta hores, jo ja sabia que aquella organització no treballava quaranta hores, que treballen més de quaranta hores... O sea, es que ni de coña! Ni de coña! No, no, no, no. Esto ya se ha acabado, només tinc quaranta-quatre anys, però no necessito treballar tantíssimes hores, no ho vull fer-ho, no vull ja està.”

(S13)

Aturem-nos en un aspecte que resulta clau, del que es desprèn del seu discurs. Perquè és cert que l'autoafirmació *downshifter* podria ser altre cop un mecanisme de reducció de la dissonància cognitiva, i que parlessin de no tornar a recuperar aquell ritme de vida perquè no tinguessin prou ofertes del món laboral que els temptessin el suficient. Però aleshores l'element de prova definitiu es dona quan aquestes ofertes es produeixen. Com hem vist, alguns/es dels nostres subjectes d'estudi han tingut ofertes de més remuneració a canvi d'ampliar el seu horari, i no de forma exagerada. Al seu torn, també han tingut ofertes en què a canvi de l'ampliació d'horaris, se'ls canviava a l'alça l'escala salarial, però a més de percebre més diners (fins i tot més diners per hora treballada), guanyaven en estatus professional i reconeixement dins de l'empresa, i milloraven en capacitat de control de si mateixos i d'altri, en el seu lloc de treball. I malgrat tot, ho han rebutjat. Fixem-nos que fins i tot una de les subjectes es plantejaria assumir més responsabilitats en l'empresa on treballa, però ho faria només a canvi d'alliberar temps, per tal de tenir més temps per a si. No ho faria, però, a canvi de diners. Aquesta és una de les conseqüències més rellevants del *downshifting*: el temps val més que els diners. És un valor prioritari. El temps és or, com deien alguns/es subjectes d'estudi parafrasejant Benjamin Franklin, però volguent dir que el temps és valuós. No valuós com a valor de canvi, en diners, com inicialment va ser el sentit de la frase de Franklin, sinó valuós en termes de valor d'ús, i com a valor instrumental per tal d'assolir el valor terminal de la felicitat personal.

## **16.2. *Downshifting* i societat del risc**

Amb el concepte de “societat del risc” Ulrich Beck es referia a una societat (la societat postmoderna i postindustrial) en la que s'incrementa sensiblement la producció social de riscos econòmics, polítics, ambientals, col·lectius, personals, etc., i bona part d'aquests

riscos socials escapen al control de les institucions i es propaguen globalment, tot augmentant també la consciència i percepció del risc que té la ciutadania<sup>329</sup>.

El postulat serveix per que ens preguntem quina és la consciència i la percepció del risc que tenen els *downshifTERS* sobre el seu estil de vida, i quines són les actituds que adopten en conseqüència. Per això ho dividim en dos epígrafs: el de la percepció, i el de l'actitud.

### 16.2.1. La consciència dels riscos

Val a dir, d'entrada, que a la immensa majoria dels i les subjectes d'estudi el tema dels possibles riscos associats al seu estil de vida no els treu gaire el son. Costa que en parlin en termes de preocupació. Ho fan, però has d'insistir en què pensin en els possibles riscos que els circumden, i en com ells o elles es podrien veure afectats en la seva situació personal. Llavors, hom detecta que sí hi ha una certa percepció dels riscos, i és una percepció lúcida i ben informada. Tanmateix, hi ha certa consciència del risc, però el que no hi ha és por. Fins i tot es relativitza la importància real de determinats riscos.

El tipus de risc que més preocupa és el que té a veure amb la salut i amb els fills/es, però sempre derivat en la salut. Es pot dir que el que preocuparia més seria la salut dels fills/es en comptes de la pròpia salut, en aquells/es que són pares o mares. Es dona la circumstància de que en molts dels i les subjectes d'estudi, l'únic risc que esmenten és precisament aquest, el de la salut. És a dir, que hi ha *downshifTERS* als i a les quals, fora de la salut, no els preocupa res més.

“l'única por que tinc, que tinc, que la salut m'acompanyi, és l'únic.”  
(S17)

“Me da miedo tener alguna enfermedad grave y no poder vivir más donde yo vivo, y entrar en una residencia donde me cuiden bien. (...) Como aprecio mucho eso, la autodeterminación, la idea de que tengo que vivir en una residencia y me dan de comer lo que hay, y me levantan de la cama a la hora que les parece, etcétera, claro, es... (...) Y perder la autonomía. Eso es lo que me da miedo.”  
(S30)

---

<sup>329</sup> Beck, U. (2006) [1992]: *La sociedad del riesgo*. Barcelona, Paidós.

“Jo l’única cosa que és meu personal que a mi em preocupa, meu, és la salut. Sempre ha estat lo que a mi m’ha preocupat. (...) A mi la resta mai m’ha preocupat.”  
(S2)

“Jo sincerament de lo que tinc por, t’ho dic de veritat, tinc pànic, és que els meus fills es posin malalts. D’això sí que tinc pànic. De lo demés, et dones compte que de tot te n’en surts, sincerament.”  
(S20)

Però si la salut és el risc que més preocupa en intensitat, per a aquells/es que l’esmenten (cal pressuposar que per a tothom serà, lògicament, un aspecte important, i que els o les que no en fan esment és perquè el perceben com a un risc remot, en la seva situació personal actual), en canvi trobem que el major nombre d’intervencions es refereixen a riscos derivats de la situació econòmica. Riscos a nivell laboral, com el de perdre la feina i per tant també la font primordial d’ingressos de la llar; o riscos directament econòmics o patrimonials. La percepció del risc econòmic és sovint conseqüència de la percepció d’inestabilitat de les relacions contractuals i laborals, o de la incertesa en els fluxos econòmics per a persones que treballen com a autònoms i per tant estan més exposats a la fluctuació de la feina en el temps.

“Bueno, que haya una crisis económica y que ahora estoy aquí pero mañana igual estoy en la calle en el cajero y alguien me está trayendo el caldo que yo le llevo en invierno a otro. Podría ser, perquè avui estàs aquí i demà a saber donde estàs.”  
(S13)

“no tenir feina, perquè les meves feines no són estables, no tinc un contracte fixe, de *freelance* arriben o no arriben feines i ja tinc certa edat, amb la qual cosa això és estressant. De dir: -Podré mantenir el sistema tants anys, tants anys, tants anys? (...) De vegades penso:- Bueno doncs si haig de vendre les coses me n’aniré a un lloc més petit i viuré amb el que tingui. Penso que hauria de reorganitzar novament les coses.”  
(S26)

“El fet també de pensar de que menos hores ara no, és perquè clar jo em mantinc jo sola. I també tinc aquesta por de que clar, de que haig de tenir aquesta capacitat d’estalviar, perquè clar, el dia de demà i totes aquestes coses. Però no és que hi pensi molt, perquè també penso que demà no hi puc ser, no? Però una mica de previsió s’ha de tenir.”  
(S23)

“Home, una mica la por és que lo que jo ara veig segur, per exemple, aquest coixí, que em dona seguretat, que és aquest patrimoni, lo que em fa més por és que es perdi. I he vist amb aquesta crisi, també i amb les circumstàncies de la vida que les coses es poden perdre. (...) Lo que em fa més por és no ser prou curosa, prou intel·ligent, de dues coses: de saber gestionar bé el patrimoni, per mantenir-lo i que sigui una miqueta garantia també de jubilació, això és lo que més em preocupa; o no saber disfrutar-lo i que arribi el dia que em mori i haver sigut molt cauta, molt... i no haver-lo disfrutat.

Aleshores són les dues preocupacions: tenir la intel·ligència suficient per cuidar-lo i tenir la intel·ligència suficient per veure quin és el moment d'explotar-lo.”  
(S28)

“Bueno, a lo mejor me gustaría tener un poco más de estabilidad económica, que también, como soy autónoma... (...) Pero igualmente puedes trabajar menos sin ser autónoma, esto en mi caso coincide al hacerme autónoma, trabajar por mi cuenta en varios sitios... y entonces esto conlleva una inestabilidad económica que sí me ha preocupado a veces.”  
(S30)

Més concretament, apareix el tema de les pensions, el qual entronca amb els horitzons de futur que es puguin projectar sobre els efectes de l'envelliment en l'estil de vida dels i les subjectes d'estudi. Així s'esmenta per alguns/es dels nostres *downshifters*, però és curiós com de seguida relativitzen la incertesa i el risc, i s'autoconvencen verbalment de que un cop arribi la problemàtica, trobaran la solució. De fet, aquesta relativització del risc és també comuna a la percepció dels riscos econòmics, i és el que fa que tot i ser els riscos més esmentats, no semblin ser els més preocupants, per a la majoria dels i les subjectes que han format part de la mostra de la nostra recerca.

“també, bueno a veure, lo que ens inquieta a tots: que és que no sabem que passarà amb les nostres pensions d'aquí a quinze o vint anys. (...) Aquesta manera d'enfocar la vida comporta inevitablement una minva dels ingressos que puguis tenir. En aquest sentit jo ho veig una mica més negre que molts d'altres, però bueno, és un risc que assumeixo. (...) Jo tinc sensació o la certesa de que tindrè menys recursos, com molta gent, però bueno... És una cosa que segons com em preocupa, però que estic disposat a assumir.”  
(S10)

“No confío en absoluto en el sistema de pensiones de l'Estat i llavors si en algun moment puc estalviar diners i de cara a la jubilació por si acaso... doncs... A més, necessites més diners quan ets més gran, entre medecines i que et cuidin...”  
(S12)

“Eso siempre lo pienso, digo: -Bueno, quizá cuando llegue no tenemos pensión, pero ya tengo recursos, ya buscaré recursos.”  
(S4)

Els i les *downshifters* estudiats són conscients de que la seva posició estructural en la societat, arran del *downshifting* ha esdevingut més insegura. Alguns/es verbalitzen directament aquest context de seguretat, i ho perceben com un dels preus a pagar per la consecució de l'estil de vida que desitgen. Malgrat això, diuen assumir-ho, i no dubten en cap moment de que valgui la pena pagar aquest preu per tot allò que n'obtenen a canvi, en benestar individual en general i felicitat personal.

“el camí convencional és més segur i més sobretot quan et fas gran, és més segur. I això és una seguretat que jo no tinc i segurament no tindré.”  
(S12)

“siempre digo que hay un precio en esto, pues que no tendré la seguridad, estoy viviendo un poco mes a mes, y que estoy en un piso que no es el mío y... Pero bueno, yo prefiero esto que una jaula dorada que yo había estado muchos años.”  
(S24)

El més curiós, per acabar, és que fora dels riscos de salut i econòmics, o els que s'associen a la salut dels fills/es o a alguna carència puntual que puguin tenir aquests/es com a conseqüència dels riscos econòmics, la relació de comentaris s'esgota aquí. Cosa que ens porta a concloure que, malgrat la consciència dels riscos existeix, aquesta és extremadament selectiva i poc intensa. Resumidament, es pot afirmar que una de les característiques més esteses entre els i les subjectes de l'estudi que han fet *downshifting* és que globalment tenen una percepció del risc francament baixa.

### **16.2.2. Actituds davant dels riscos**

L'actitud de la major part dels i les *downshifeters* observats/des és en termes generals racionals, i per tant ja hem vist que sovint fan càlculs de possibilitats i manifesten conductes relativament previsoros. Segurament, de no ser així, probablement la consolidació del seu *downshifting* hagués estat més complicada. Però el cas és que, sense ser arrauxats ni irracionals en el seu comportament, l'actitud davant del risc no es pot inscriure dins el que entenem normalment per prudència anticipadora.

Ans al contrari, la immensa majoria dels nostres subjectes d'estudi, ja siguin homes o dones, ja siguin pares o mares o no tinguin fills/es, ja treballin per compte aliena com treballin com a autònoms, ja visquin en parella, o sols, o en parella i fills, o essent família monoparental, és a dir, sigui quina sigui la seva circumstància familiar i social, es caracteritzen per l'adopció d'una actitud radicalment presentista davant dels riscos. Viuen el present i no pensen en el futur a llarg termini. Amb això, tampoc no pensen en els riscos. De fet, si en algun moment hi pensen i s'angoixen, s'autodisciplinen per desviar el seu pensament i no pensar-hi més (vegi's el que diu la subjecte 25). Aquesta actitud forma part



de la filosofia de vida centrada en el moment i en el deixar-se fluir. No planifiquen ni anticipen riscos, i ho fan sent-ne plenament conscients.

“el riesgo es cuando quieres pensar a largo plazo. Si eliminas ese pensamiento, esa recurrencia en tu imaginación, también eliminas el problema. Es un problema que no existe en realidad. Lo fabricas en la medida que lo piensas. (...) Cada vez pienso menos en el futuro e intento pensar menos en el futuro por lo estresante que podría llegar a ser, sobre todo en mi condición.”

(S1)

“Tinc grans dificultats per respondre't. Em veig... no ho sé, no et sabria dir. No sé si penso massa en el futur, no sé si faig aquesta projecció, de manera molt conscient està clar que no.”

(S15)

“sí em poso a pensar en les pensions, en quan sigui gran, en què tindrè, què no tindrè, si algun dia... no he comprat mai, no tinc cap pis ni cap propietat... Començo a pensar així, començo a tremolar, però és que no em miro gaire el futur en aquest aspecte. Prefereixo pensar en cuidar-me, que pugui treballar fent el que m'agrada fins quan sigui, fins al setanta, pues per què no? I poder viure del que puc fer i mira... pues no sé... i anar fent.”

(S25)

“No solucionaré problemes que encara no tinc i que no sé com seran i ni sé si seran, potser no hi arribo. (...) Visc bastant el present, que és lo que hay... El futur no ha arribat i el passat ja ha passat, el que hi ha és ara, no?”

(S12)

“el tiempo presente es lo más importante ¿no? Entonces, si yo quiero algo en el futuro lo mejor que puedo hacer es hacer lo mejor en el presente. Entonces creo que ya he dejado de vivir tanto en el futuro, en la planificación del futuro y en si tengo que llegar a algún sitio.”

(S24)

“No hi penso, penso que tot sortirà bé. No vull pensar perquè s'ha de viure el moment.”

(S6)

“El canvi principal està en deixar-te portar per la vida. És aquest lliscar per la vida, o sigui, jo he deixat de controlar. Abans feia lo que fa la meva societat, la meva societat controla. És el control i el control és el generador d'estrès i neurosi més potent que existeix. Perquè és impossible controlar, perquè no es controla tot absolutament. Ara, bueno... és això, és aquest lliscar: -Aviam, avui ve això? Avui ve això, demà ja ho veurem.”

(S5)

“no me proyecto a largo plazo. (...) Ahora ya no me proyecto. Antes sí, era lo que te decía, antes me agobiaba, digo: -¿Y cuando sea mayor?, ¿y cuando esto? ¿y qué seré? y no sé qué... y ¡bum! me quedaré en el paro. Ahora no, yo digo: -¿Llegaré a mayor? no lo sé si llegaré a dentro de diez... a lo mejor no llego ¿para qué me voy a preocupar de algo que aún no ha llegado? (...) Las cosas nunca salen como uno pensaba, entonces ya parto de eso, ¡a mí me ha pasado! Normalmente nunca salen como uno pensaba, yo cuando estudié nunca imaginé que el trabajo (...) iba a ser así, no me imaginaba todo lo

que me ha pasado, entonces digo: -¿Para qué voy a planificar a tanto tiempo, si al final eso no va a pasar?”  
(S4)

“Per què preocupar-nos pel futur i estalviar, si a lo millor no arribem?”  
(S2)

L'actitud del fluir davant del futur, i de centrar-se en el moment i bandejar les pors als possibles riscos no sempre és fàcil d'assolir, sobretot si es ve d'un paradigma que n'és distant. Però com diuen algunes de les nostres subjectes d'estudi, es pot entrenar. En els fragments següents ens expliquen com desenvolupen estratègies d'autosuggerió i d'organització personal que les ajuden a implementar aquesta actitud.

“Dedicava aquests moments que em llevava a controlar aquests pensaments que sí me'n portaven, de pors. Perquè jo pensava que quanta més por tingués, més pals a les rodes em posava en el meu procés de fer el que jo realment volia.”  
(S5)

“pensamos que controlamos mucho en nuestra vida y que toda esta planificación es un tipo de seguridad. Bueno, yo pensaba eso, pero realmente no es. Que puede ocurrir cualquier cosa, con lo cual no hace falta tener miedo. No quiere decir que no planees, pero planeas desde otro punto de vista, no es algo tan mental y una visión de a donde tienes que ir, sino más bien estar preparada y tener una predisposición a poder confrontar lo que surge. Si no tengo expectativas y tampoco tengo cosas que me marquen dónde tengo que estar, pues entonces hay menos presión. Me ayudó en ese aspecto, de que no tengo que tener... no hay algo que tenga que cumplir en tres años, pueden ser cuatro, pueden ser cinco. Y también lo más importante es que ya puedo disfrutar, no hace falta terminar nada para poder llegar a disfrutar. Yo pongo cada día lo mejor de mí y el resultado es lo de menos.”  
(S24)

“Quan m'inquieto perquè no tinc res penso: -Bueno, contenció, tinc menjar al congelador, tinc no sé què, per tant no gasto res, aguanto dos o tres dies i de cop: plum! en torno a tenir diners, i duran lo que duren i vaig aixins.”  
(S5)

El que en tot cas ja queda fora de tot dubte, vistes les expressions, és que la cultura *downshifter* és presentista en tota regla. Però no un presentisme hedonista estúpid, com sol passar en determinats punts limítrofs de la societat postmoderna, sinó un presentisme en certa manera pragmàtic, que té un cert aire pascalià: no hi veuen el rèdit de preocupar-se de quelcom que, en el moment present, no existeix i per tant no genera efectes. Mentre que la inevitabilitat del futur que plana sobre tothom, la neutralitzen amb la seva impredecibilitat. No és cap disbarat, al capdavant, malgrat el que pugui tenir de temeritat (si més no vist des de fora). Però el raonament és nítid, i en alguns punts resulta prou defensable: tenint en

compte la multiplicitat de variables intervinents, mai no es pot saber del cert què depararà el futur. Aleshores, en comptes d'angoixar-nos per tot allò de negatiu que pugui ser o pugui comportar, val més gaudir del moment (o en tot cas fer plans només a curt termini), i encarar el moment futur quan aquest ja hagi arribat finalment, i hagi esdevingut present. El que diem: presentisme, en tota regla.

Però una actitud així de presentista ha de sustentar-se en ciments sòlids. La qual cosa ens porta a parlar d'un element essencial en la caracterologia de *downshifters* i que és condició necessària per a que el presentisme pugui funcionar adequadament. Es tracta de la confiança. De la confiança en un mateix, d'una banda, i en l'esdevenidor, de l'altra. Aquest sentiment i convicció profunda de confiar és el que solidifica les actituds presentistes i fonamenta l'absència d'angoixa pels possibles riscos veniders. Bona part dels i les nostres *downshifters* s'alineen sense dubtar-ho amb aquella creença de que la vida et dóna allò que necessites, en el moment en què veritablement ho necessites. És, doncs, en certa manera una qüestió de fe, però pel que sembla és una fe sòlida, ara com ara.

“Penso que per exemple no tinc cap pensió... Si penso sí, però no hi penso. Si tu ara em fas agafar i tu em fas pensar, m'agafaria de tot. Però no hi penso, penso que ja s'arreglarà. Estic convençuda de que s'arreglarà. No sé com.”  
(S5)

“a ver, si ahora quieres ahorrar pues te pones a trabajar en un sitio y ya está ¿no?, que es lo que... Pero como no quiero eso, es mirar de una manera que tú... bueno que vaya un poco con tu manera de ser. (...) Porque cada vez veo que es más sencillo de lo que nos creemos. (...) Yo creo que la vida te provee hasta de más de lo que necesitas, a veces. (...) Siempre me han ido las cosas así y siempre que me ha hecho falta dinero, siempre me ha aparecido de una manera u otra.”  
(S14)

“Perquè al final, ‘Dios aprieta pero no ahoga’ o ‘Dios cierra una puerta pero abre una ventana’, digue-li com vulguis. No saps com t'ho fas, trobes algú, d'alguna manera, que no saps com ha sigut i... pam! Ja ho tens. I te vas adaptant a lo que tens.”  
(S20)

La creença està més estesa, sens dubte, amb els i les qui han fet un gir espiritual, però també penetra força entre el subgrup de *downshifters* que hem anomenat laic. La diferència que apreciem en aquests, però, és que projecten amb més intensitat la confiança en si mateixos que en unes forces indefinides de la natura que preservin l'ésser humà de la dissort. En canvi, la creença en les pròpies possibilitats, convenientment reforçada per la lectura que fan del seu *downshifting* precisament en clau d'assoliment d'un èxit –però ara

un èxit autèntic, no com l'èxit fals i icònic de la societat de rendiment–, és el que els porta a no tenir por, tampoc, a l'hora d'encarar al futur. Ara bé, també deriven en una qüestió de fe. Fixem-nos en com la subjecte 25 associa actuar correctament –en termes morals i axiològics– amb tenir sort a la vida; i com el subjecte 26 confia en la proactivitat i en el propi autoconvenciment de la intenció, per després obtenir-ne els fruits.

“jo ho tinc claríssim, si tens una visió i la treballes les coses funcionen. Aquesta sensació de que no has de... És que és tot en general, és una visió menys racionalista del món, menys mecanicista i més espiritual si vols o més holística de que no som individus que estem aïllats del món si no que som una consciència col·lectiva i en la qual jo hi formo part d'aquesta consciència col·lectiva. I aquest món funciona per aquesta consciència i tots som consciència, no? Llavors jo crec que aquesta visió pues tranquil·litza més, el fet de pensar que les coses no les has de controlar tant. Que les coses esdevenen, que tu has de ser coherent i conscient i tenir un objectiu clar. I les coses esdevenen i després tu ja les aniràs gestionant.”

(S16)

“Una mica la creença de que tot sortirà bé si jo faig el bé, ho faig bé, crec en mi, i tiro endavant. (...) Que la vida em permeti o que los astros se confien para que yo pueda viajar y allí dónde vaya, tranquilos, que miraré de fer tot el bé que pugui, no embrutaré, no seré un paràsit. Per què no pot anar bé si...? El que vull és fluir una mica amb la corrent...”

(S25)

“no sé què em portarà el futur, però espero que sigui bo i crec que arriba un punt també que et sents més segur de tu mateix, de les teves capacitats, saps... mires enrera, veus tot el que has fet i els canvis els veus de manera més tranquil·la.”

(S11)

El tancament del cercle és clar: la confiança foragita la por. Ja sigui confiança en l'entorn, en un futur proveïdor i benèvol, o en les pròpies capacitats per a afrontar eventuais crisis. La característica més remarcable d'aquesta confiança i el seu conseqüent presentisme és realment sorprenent, tenint en compte les condicions objectives del *downshifting* com a estil de vida: l'absència pràcticament total i absoluta de por al futur.

### **16.3. Els horitzons de futur**

Quan se'ls insta a fer projeccions de futur malgrat les seves reticències a sortir de la zona de confort del presentisme, en bona part dels nostres subjectes d'estudi passa el que calia

esperar que passés: que es projecten perllongant el present. Una de les opcions més sovintejades és la projecció de futur en termes de continuïtat exacta o amb pocs matisos envers la situació del present. Denota la plenitud de la vivència del present, i és com si s'haguessin tornat addictes a aquest present. Realment, el desig que expressen va en aquesta direcció, i pretén que aquest present perduri i perduri. Gairebé sembla que el seu presentisme els faci aturar el temps.

“no me veo en ninguna situación concreta y como mucho aspiro a que en lo que estoy ahora se prolongue, pero sabiendo que no necesariamente tiene que ser así.”  
(S1)

“Doncs bé, em veig treballant al mateix lloc que estic treballant, Dios lo quiera por favor. (...) I bàsicament seguint com estem ara, no tinc cap expectativa de canvi espectacular.”  
(S20)

“M’agradaria veure’m en un sentit no gaire diferent. (...) Amb aquest punt... ara em sento amb una seguretat econòmica, sento que tinc una feina que m’agrada, sento que estic bé amb [*la seva parella*], sento que visc en un lloc que m’agrada, sento que vaig cap a la naturalesa, sento que no veig gaires motius de queixa, no?”  
(S15)

“si de cas, si m’hagués de veure per exemple com ara, m’estaria bé.”  
(S7)

“Jo no em jubilaré. Jo per exemple ahir estava a la piscina amb les nenes i em deien: - Mama com voldries viure? com que jo seré milionària mama, jo et compraré lo que tu vulguis, tria. Jo els hi deia: -Jo no vull res, us vull a vosaltres, vull tenir alguns nets... saps? -Però mama imagina’t a quin lloc... Llavors els hi vaig definir la casa ideal, una casa petita en el sentit de molt poques habitacions, havia de tenir una sala xula amb una cuina xula, un despatx xulo, una habitació extra pels meus nets i llavors em deien el lloc. Bueno, quan jo feia tot aquesta cosa ideal jo els hi deia: -Clar, a mi m’agradaria tenir un despatxet per poguer... que vinguessin visites, per poder tenir uns ingressos també, encara que tingúes setanta anys, saps què vull dir? (...) Continuant treballant a aquella edat, independentment de lo que tingui. Ho veig aixins.”  
(S5)

“em veig més o menys igual perquè com la meva... el meu instint em porta a intentar sobreviure pels meus propis medis i no dependre de ningú altre que em faci treballar i em doni diners a canvi... doncs és algo que puc seguir fent fins que em mori realment. Si segueixo tenint la capacitat i l’energia ho puc seguir fent tranquil·lament.”  
(S12)

“Yo creo que me veo haciendo lo mismo que estoy haciendo ahora. (...) Espero que todo esto [*la nova orientació professional*] se vaya incorporando en mi vida y que no habrá una jubilación. (...) El que no haya jubilación sería lo mismo que estoy haciendo ahora, pero haciéndolo más lentamente.”  
(S24)

“és continuar més de lo mateix. És això, segurament passar un temps aquí, dos mesos aquí o tres mesos, la resta passar-los a lo millor a Àsia o a l’Argentina o per Llatinoamèrica. Però continuant sempre amb la mateixa dinàmica.”

(S8)

Però almenys en això el grup estudiat es mostra més heterogeni. En obert contrast amb els qui projecten una continuïtat, trobem també els qui tenen projectes de futur que sí que impliquen canvis –alguns força dràstics– en la seva vida. La majoria projecten els seus *hobbies* o aficions, sovint en termes quantitius (de fer-ho amb més dedicació), en la mesura que variïn circumstàncies d’entorn que en l’actualitat condicionen una part dels seus temps personals –com l’edat dels fills/es en una mare que és família monoparental–. Un aspecte remarcable és com n’hi ha que parlen de treballar encara menys, és a dir, d’aprofundir el seu *downshifting*. I d’altres finalment parlen de canvis territorials; els més radicals, però, es veuen canviant de continent i vivint en aquelles societats asiàtiques els ritmes de les quals els o les van encandilar quan hi van viatjar, en el passat.

“Ojalà pogués mantenir o tenir un lloc on pugui sempre venir aquí, estar per aquí, però dedicant uns mesos a viatjar i... bueno, i allà on viatgi poder fer algo per guanyar calers, si tinc salut encara per treballar ho seguiré fent, potser encara puc aprendre una altra professió.”

(S25)

“Doncs em veig amb més temps lliure perquè els nens aniran creixent i seran autònoms i hauré d’invertir aquest temps en una altra cosa i potser reconduir la feina però sense passar-me, és a dir, (...) amb temps lliure. O sigui, no tornaria a les jornades maratonianes. (...) Potser m’imagino fent més coses culturals, que ara no puc fer. Anant més a Barcelona, que ara no ho puc fer. Passejar més o fer més excursions. Procurar-me... fer més esport també.”

(S26)

“M’imagino estudiant per exemple, tinc moltes ganes de tornar a estudiar, no sé per què.”

(S2)

“Yo creo que en diez años estaré viviendo por Asia, dando mis clases, con mi rutina de levantarme cada mañana cuando sale el Sol, de acostarme cuando se va el Sol. Siguiendo un poco los procesos naturales. Contenta, a mi ritmo, consumiendo lo justo, con un salario que me permita llegar a fin de mes, disfrutando de la vida.”

(S9)

“dedicant el temps lliure, una: a mantenir la salut, no deixar de fer esport, portar uns hàbits de vida saludables en la mesura de lo possible, estar actiu... i participant en aquest temps lliure, doncs participant encara amb més tranquil·litat, en algun dels moviments cívics i socials i sense deixar les amistats, les relacions socials.”

(S3)

“E: -Com et veus en un futur?

S23: -Treballant menos.”

“Jo tinc la sort de que tinc un refugi al Delta de l’Ebre, que això ja és molt. Jo em veig amb lo que tingui de pensió, d’estalvis, lo que sigui, vivint feliçment allà. Que les despeses generals es redueixen a una tercera part de lo que és viure a l’àrea metropolitana de Barcelona, entre d’altres coses perquè no hauria de pagar la casa.”

(S10)

“Pues mira em veig... bastant... o sigui, em veig més assentada. (...) Assentada és que encara sóc molt exploradora, i crec que em veuré més assentada i en comptes d’anar a buscar coses fora, el que sempre m’ha donat la sensació és que aleshores les esperaré dintre. Que seré més pacient perquè m’arribin i no anar-les a buscar. Però no he visualitzat massa més. (...) Em veig... si el cos m’ho permet, fent molta activitat. Molta activitat que tingui a veure amb cos i natura, cos i natura i bona gent al costat.”

(S28)

“Me gustaría llevar una vida aún más sencilla. Por ejemplo, trabajar en donde vivo ahora y dejar de bajar siempre a Barcelona. (...) Me veo viviendo en el mismo sitio. Si puedo, si tengo salud y capacidad mental, (...) me encantaría estar en una comunidad de practicantes tipo residencia budista. Me encantaría, pero de momento aún no existe esto, pero a lo mejor nos toca hacerla.”

(S30)

Hi ha un tercer grup que es mostra pertinaç en el seu presentisme irreductible, i que no es defineix, sinó que manifesta una obertura àmplia a allò que pugui esdevenir. Ja sigui perquè encaren el futur visibilitzen una àmplia pluralitat d’opcions, o ja sigui perquè –com diu la subjecte 2– no es veuen a si mateixos de cap manera, de tan oberts que estan a aprofitar qualsevol opció que els depari la vida.

“me veo en el campo, pero ¿dónde? no sé. En algún sitio.”

(S14)

“es que cuando pienso en mi vida de ahora me pongo contenta [riu]. Ahora pues es como que se me abren caminos que puedo elegir... Como más apertura ¿no?”

(S4)

“No em veig. I és molt fort. Lo que et deia abans. Jo abans em veia totalment la meua vida, casada (...), amb els meus fills i amb l’escola. Ara no, no em veig (...) O sigui, em puc inclús imaginar vivint en un altre lloc. Se m’ha obert la ment d’una manera...”

(S2)

Ni que sigui per aigualir la festa, en el seu moment se’ls va demanar que es projectessin addicionalment en el moment de la seva jubilació. O potser caldria més aviat parlar del moment de la seva senectud, perquè molts d’ells i elles no pensen en jubilar-se. Clar que això depèn de la situació laboral de cadascú. Es distingeix, aleshores, un primer grup que sí

té en ment la jubilació com a fet del seu cycle vital, i que o bé es projecta com un jubilat més, fent activitats que li agraden i d'altres de recurrents i pròpies d'aquesta etapa vital, o que incideix en la necessitat d'un nou reajustament del consum, en funció de la pensió que els quedi i de l'efecte coixí que puguin tenir els estalvis que hagi aconseguit reunir en les dates pertinents. Tanmateix, i potser precisament per la seva condició ja actual de *downshifter*, no s'imaginem amb grans canvis respecte del seu estil de vida d'avui dia.

“Jo crec que no m'espanta gaire pel que tinc, o sigui, jo em veig tranquila perquè dic:- Bueno jubilació no crec que en tinguem gaire, i ja no sé què tindrà ell [*la parella*] i jo en això fatal. Però penso: -mira, tinc un pis, vaig poder-me comprar un pis de propietat que el tinc, tinc un local, que són diners... M'imagino, a nivell econòmic, que és el que jo crec que més és el que ens hauria de preocupar, per la vida que portem i tal, no em preocupa massa, penso: -Bueno ja farem algo, sempre pots llogar el pis i llogar un de més petit o vendre't això o... que és lo que em preocuparia. I després no m'imagino sense grans... no sé, no crec que canviem molt, no sé. Anirem al CaixaFòrum, que es gratis, a pasearnos.”  
(S2)

“Un cop jubilat m'imagino podant aquestes oliveres, tornant a recollir les olives, fent el meu hort i anar' me-n amb el IMSERSO amb la meva senyora esposa.”  
(S20)

“Intento evitar -aunque no lo consigo- pensar de qué viviré en ese momento, considerando que no habré cotizado a la Seguridad Social, por ejemplo. Pero bueno, me consuelo pensando que bueno... he generado un patrimonio y unos ahorros que me habrían de permitir vivir en el futuro. (...) No pienso afrontarlo con el sistema de la jubilación ordinaria. O sea, de ir pagando algo para tener jubilación. Y, bueno... como siempre he ahorrado, seguiré ahorrando y espero que... entre una cosa y otra... y ya digo, con el patrimonio que he generado en mis “épocas gloriosas”, pues... que eso me sirva para el futuro.”  
(S1)

Hi ha, finalment, un segon grup que es resisteix a la idea d'haver de canviar el seu cycle de vida perquè en la cultura hegemònica hi hagi el concepte de jubilació. Es tracta de subjectes que han assolit o creuen que assoliran la fusió del lleure i el treball productiu. Com cap no té un treball físic, sinó treballs intel·lectuals, no contempen cap retirada del món laboral motivada pel desgast físic dels anys. Però la clau de la seva postura està en que projecten –ho tinguin ja ara o no– un futur llunyà on el seu estil de vida es caracteritza per un equilibri harmònic entre un temps de treball productiu que els autorealitzava i que desenvolupen en plena autonomia, i un temps de lleure suficient que complementa les seves ànsies vitals. La conclusió a la que arriben és: si hom fa allò que vol i no es dóna cap factor extern coactiu que obligui a un canvi, qui vol canviar un estil de vida així? És



impagable l'exercici de creativitat lingüística amb què ens obsequia el subjecte 16, quan es defineix a si mateix, precisament en els termes que acabem d'explicar, com un *workired*.

“Justament la meua idea, la meua relació amb la jubilació era que jo fes una cosa que no em jubilés mai, i el motiu pel qual crec que seria bo per mi complementar la docència amb una altra professió... jo li dic professió, treball en el benentès de que per mi el treball és com una cosa... una elecció.”

(S15)

“No, jo no em veig retirada d'aquest món de l'activitat. Possiblement no fent les coses, els projectes que fem ara... Però em veig més compartint amb altres el saber. Això sí que ho veig, més espais de conversa, més espais de... no sé si d'assessorament, d'orientació, d'aportació, d'acompanyament d'altres...això sí que m'ho veig.”

(S28)

“No perquè algú em digui que em toca jubilar-me em canviarà algo, no. De fet és la gràcia de tot això, de sortir-se del sistema habitual, és que ja no et diu l'altre com has de ser, si no que ets tu que defineixes com ets. I perquè si no, seixanta-cinc, jo per exemple tinc alguns clients amb les crisis pre-jubilació, no? de què faig? O que els han jubilat als cinquanta-cinc, els ha caigut el món a sobre. Hi ha gent que ho ha sapigut gestionar, però molta gent no ha sapigut gestionar això i de cop i volta s'han envellit deu anys. Els primer tres mesos, sis mesos, súper-bé perquè s'han llegit els llibres que han volgut llegir tota la vida, fent els viatges que... però després de sis mesos, què? I clar, això és perquè algú de fora els hi ha dit: -Ya no sirves en este sistema, no?”

(S8)

“Jo sóc lo que se diu un *workired*. (...) *Workired*. Ho he acunyat jo, aquest paraula. (...) És la conjunció de dos paraules: *worker and retired*. Som treballadors retirats, jubilats, que vol dir que si ara em jubilés faria el mateix. Exactament vol dir això, perquè ho entengui qui vulgui. És que si ara em jubilés faria exactament la mateixa vida que tinc ara, treballaria les mateixes hores, faria els mateixos projectes i a més a més faria la meua vida.”

(S16)

Així doncs, ni present ni futur semblen inquietar els nostres subjectes d'estudi. Si de cas, només el record del passat els traspalsa. Però el *downshifting* sembla haver tingut un efecte balsàmic en les seves vides, fins al punt de que ha sadollat la seva sed de desitjos. És aquesta mena de culte a la continuïtat des d'una actitud vital netament presentista el que sembla ser el millor indicador per avaluar la lectura en positiu del seu procés de transició, i l'aquiescència que mostren amb el seu actual estil de vida. Una prova més, potser una de les més definitives, de que amb el *downshifting* han assolit finalment en les seves vides, si no una mena de nirvana, sí en canvi un punt de no retorn. Un punt de no retorn que es reflecteix en un horitzó generalment estàtic, i en un futur de perllongació del present. Simbòlicament, sembla que hagin aturat el temps. Perquè més que tenir horitzons per al seu *downshifting*, és el *downshifting* mateix el seu horitzó.

# **BLOC IV**

## **PART QUANTITATIVA DE LA RECERCA**

## 17. ESTUDI COMPARATIU DELS TEMPS BÀSICS

Malgrat que el caràcter qualitatiu de la nostra mostra no permet, evidentment, realitzar cap inferència estadística, hem considerat oportú fer una anàlisi comparativa, amb finalitats estrictament exploratòries, entre les pautes principals d'usos del temps que es desprenen de la mostra de l'Enquesta d'Usos del Temps realitzada per l'Institut d'Estadística de Catalunya (Idescat) per als anys 2010-2011 –la qual sí té representativitat estadística– i la nostra mostra de 25 *downshifters*. A la primera mostra, en endavant, l'anomenarem “mostra Idescat”, mentre que a la segona la designarem com a “mostra *Downshifter*”.

Cal recordar que, atesa la no adequació metodològica de determinades mesures de tendència central i de dispersió basades en la casuística de normalitat, hem prescindit del càlcul i comparació de mitjanes aritmètiques i desviacions típiques, optant per comparar el valor que pren la mediana (o percentil 50) de cada distribució, així com els valors que prenen el primer quartil (o percentil 25) i el tercer quartil (o percentil 75), deduint-se aleshores el recorregut interquartílic com a mesura principal de la major o menor heterogeneïtat interna de les diferents distribucions mostrals estudiades. El càlcul de medianes i quartils s'acompanya de vegades, quan pensem que cal de fer més visibles els resultats i/o copsar millor la dispersió de la distribució sencera, de gràfics elaborats a partir de la tècnica dels diagrames de caixa (*boxplots*), però només per a la mostra *Downshifter*, ja que l'elevada presència de casos *outliers* i *extreme* en la mostra Idescat distorsiona l'aparença dels gràfics i com a conseqüència dilueix la visibilitat de l'heterogeneïtat dels diferents quartils i no permet una bona comparativa entre mostres.

D'altra banda, per tal d'adequar la mostra Idescat a la mostra *Downshifter* s'ha procedit a filtrar els casos sota dos criteris de selecció. El primer, per tal d'homogeneïtzar al màxim les edats: tenir entre 35 i 64 anys (haguéssim preferit reduir els casos a subjectes d'entre 35 i 55 anys però la variable de segmentació d'edat de què disposàvem no ho permetia). El segon, per tal d'afinar el contrast amb el que haurien de ser subjectes no *downshifters*: declarar una jornada de treball productiu d'almenys 35 hores a la setmana. Altrament, s'ha recalculat el temps diari en temps setmanal, perquè és el que hem emprat en la matriu de dades confeccionada a partir del buidat de l'enquesta d'usos del temps que han realitzat els

i les subjectes d'estudi de la mostra *Downshifter*. De fet, tots els temps que es mostren en les taules i gràfics que venen a continuació s'han de llegir en termes d'hores setmanals.

Òbviament els resultats que es mostren a continuació no tenen, com ja s'ha dit, un ànim conclusiu, sinó que es comentaran a partir de les distincions observades per tal d'explorar possibles lògiques de funcionament particulars del *downshifting* a la vista del que s'ha pogut constatar en l'estudi qualitatiu. Tanmateix, en la mesura que es posin de relleus pautes diferencials importants envers la mostra Idescat, la comparativa té un potencial generador d'hipòtesis que en tot cas caldria o seria interessant validar empíricament a partir de mostres estadísticament representatives del fet *downshifter* (com les que es van realitzar en el seu moment als EUA<sup>330</sup>, i sobretot com les realitzades a Austràlia<sup>331</sup> i al Regne Unit<sup>332</sup>), per tal d'assolir la capacitat inferencial que ara ens manca.

El present estudi assumeix una perspectiva de gènere en els usos del temps, i per tant considera que ni la distribució quantitativa ni la significació qualitativa dels temps ha estat mai ni és la mateixa pels homes que per les dones. Aleshores, i al marge de tenir en compte altres segmentacions per conveniència exploratòria, no prioritzarem resultats agregats (entenem que aporten poc i més aviat distorsionen, essent són en certa manera una pèrdua de temps interpretativa per dèficit d'anàlisi estructural) sinó que la divisòria comparativa primordial, a més d'entre *downshifters* i no *downshifters*, serà entre homes i dones.

La primera comparació, lògicament, havia de ser en temps de treball productiu. Un dels resultats, el diferencial d'hores en aquest temps, ja era suposable d'avantmà, atès que es compara la part de la mostra de l'Idescat presumptament no *downshifter* (treballadors/es amb jornades iguals o superiors a les 35 hores setmanals) amb una mostra de *downshifters*. Cal tenir en compte que això no té perquè ser exactament així, ja que hem pogut constatar que el *downshifting* és molt ampli en les seves temporalitats, i tenim *downshifters* que han passat de fer de 50 a 60 hores a fer 40 hores exactes i compactades, i es consideren com a tals (i certament han fet *downshifting* amb les seves vides). Tot i amb això, sí podem comparar *downshifters* amb població que ostenta temps de treball productiu estàndards.

---

<sup>330</sup> Schor, J. (1998): *Op.cit.*

<sup>331</sup> Hamilton, C.; Mail, E. (2003): *Op.cit.*

<sup>332</sup> Hamilton, C. (2003): *Op.cit.*

Entre els homes el diferencial de medianes no és tan elevat com podria semblar. Entre la mostra Idescat i la mostra *Downshifter* masculina el recorregut interquartílic dels primers (i per tant, el 50% dels subjectes en posició central) va de les 40 a les 51 hores de dedicació al treball productiu, mentre que en els i les *downshifters* va de les 30 a les 40 hores. És a dir, entre 10 i 11 hores menys, fent notori en magnitud mesurable l'efecte del *downshifting* quant a reducció sensible d'hores dedicades a l'activitat laboral. Les medianes comparades disten entre si unes 4 hores i poc (el valor de la mediana en els homes de la mostra Idescat és de 44, *versus* les 39:45 hores en el cas dels homes de la mostra *Downshifter*).

**Taula 6:** Temps de treball productiu comparat entre mostra Idescat i mostra *Downshifter*, per gènere.

		Percentil 25	Percentil 50	Percentil 75
<b>Mostra Idescat</b>	<b>Home</b>	40:00	44:00	51:00
	<b>Dona</b>	38:00	40:00	46:00
<b>Mostra Downshifter</b>	<b>Home</b>	30:15	39:45	40:40
	<b>Dona</b>	23:30	30:20	33:40

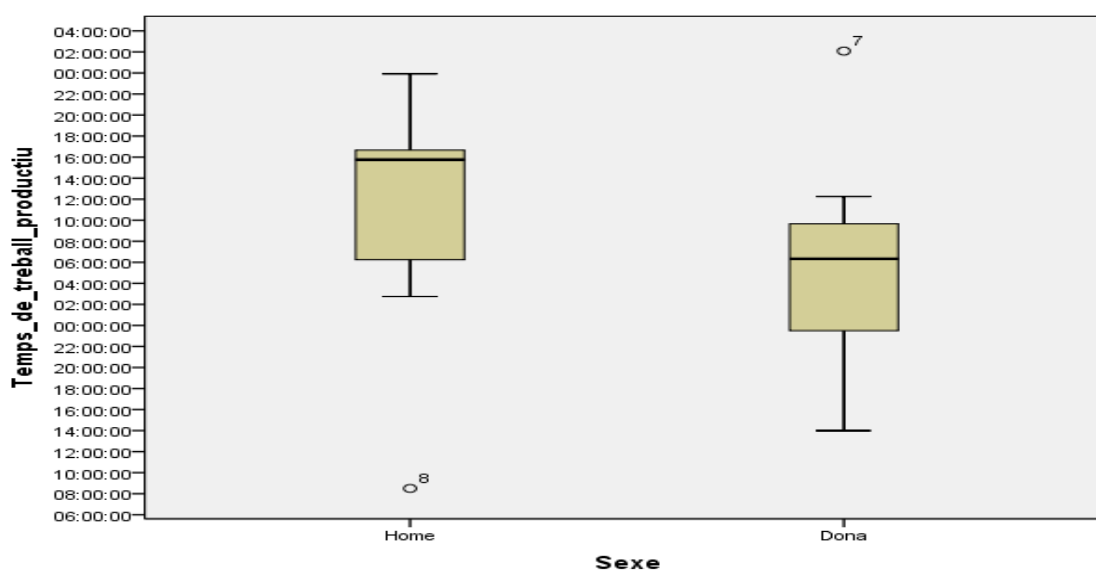
**Font:** Elaboració pròpia a partir de dades de l'Enquesta d'Usos del Temps 2010-2011 de l'Idescat i dades pròpies.

En realitat, però, el que crida l'atenció és, primerament, com aquest diferencial esperable en temps de treball productiu es dispara quan observem les mostres femenines. La distància entre el 50% de dones que ocupen la centralitat en la distribució de la mostra Idescat i l'equivalent en les dones *downshifters* de la nostra mostra s'eixampla a entre 13 i 15 hores, com es pot veure. Però a més, constatem també que el diferencial entre homes i dones estàndards en posició central és molt menor (d'entre 2 i 5 hores) que no la que trobem entre homes i dones de la mostra *downshifter* (que és d'entre 7 i 9 hores).

Això ens porta a pensar en una possible doble intensitat del *downshifting* per raons de gènere. La hipòtesi sortint és que podria ser que el *downshifting* femení fos de molta més intensitat en la reducció de jornada que no el *downshifting* masculí. És més, el *downshifting* masculí semblaria més tendent a situar-se al voltant de les 30-40 hores, mentre que el *downshifting* femení gravitaria entre les 23-33 hores.

El model no és tan diferent al que passa en el mercat laboral quan es donen opcions de treball a temps parcial, ja que sabem que les dones hi deriven molt més que els homes, sovint per raons de cura dels fills/es. Però cal no oblidar que nosaltres no hem considerat com a *downshifting* una estratègia d'aquestes característiques, sinó que la nostra mostra està filtrada pel que hauria de ser l'objectiu principal del *downshifting*, que és recuperar centralitat en el temps de lliure disposició personal i, per derivació, en el temps de lleure.

**Gràfic 2:** Distribució del temps de treball productiu en la mostra Downshifting, per gènere.



**Font:** Elaboració a partir de dades pròpies.

D'altra banda, i com es mostra en els gràfic per a la mostra *Downshifter*, hi ha més dispersió en la banda baixa de la distribució i més concentració en la banda alta. És a dir, que l'elasticitat de la reducció de jornada és ampla (i particularment entre els homes, potser justament perquè la seva mediana és més elevada), mentre que la gran homogeneïtat del tercer quartil sembla indicar resistències a incrementar la jornada molt més enllà de les 45 hores, i en las dones no gaire per damunt de les 33 hores. Fixem-nos, en canvi, que en la mostra Idescat, tot i partir de medianes prou més elevades, l'heterogeneïtat del tercer quartil (sobretot entre els homes, tot i ser els que tenen més temps de treball productiu) és major que en el cas dels homes *downshiffters* de la nostra mostra.

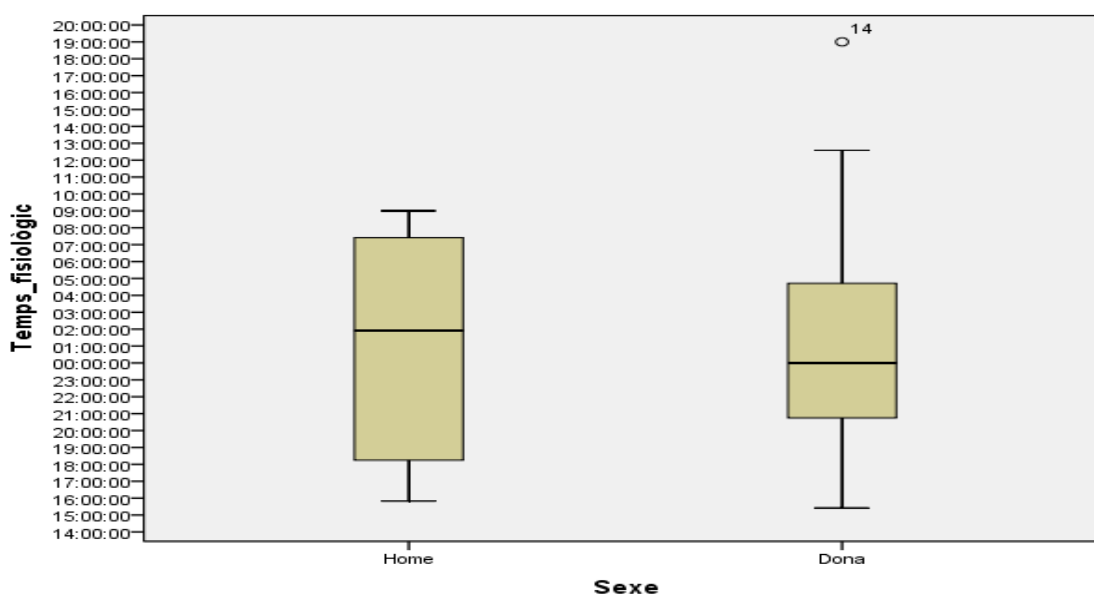
Pel que fa al temps fisiològic (on encabim el temps de son, el temps dels àpats i el temps de cura personal bàsica –higiene personal, arreglar-se i vestir-se, etc.–), no es detecten variacions importants entre una i altra mostra. Tampoc entre homes i dones (o no substancials), contra el possible tòpic del major temps de cura personal de les dones. No només no és tan així –hi esmercen més temps, certament, però no gaire més i queda molt diluït en el volum de la resta de temps fisiològics necessaris–, sinó que a més els homes ho compensen dedicant generalment una mica més de temps a dormir.

**Taula 7:** Temps fisiològic necessari comparat entre la mostra Idescat i la mostra *Downshifter*, per gènere.

		Percentil 25	Percentil 50	Percentil 75
<b>Mostra Idescat</b>	<b>Home</b>	65:20	71:10	82:50
	<b>Dona</b>	63:00	71:45	81:40
<b>Mostra Downshifter</b>	<b>Home</b>	66:15	73:55	79:25
	<b>Dona</b>	68:45	72:00	76:42

**Font:** Elaboració pròpia a partir de dades de l'Enquesta d'Usos del Temps 2010-2011 de l'Idescat i dades pròpies.

**Gràfic 3:** Distribució del temps fisiològic en la mostra *Downshifting*, per gènere.



**Font:** Elaboració a partir de dades pròpies.

En canvi, sí es detecta en la mostra *Downshifter* una major heterogeneïtat interna entre els homes que entre les dones, ja que entre el recorregut interquartílic és de 13:10 hores en ells i només de 7:57 hores en elles. De fet, la distinció *downshifter* consisteix sobretot en presentar menys heterogeneïtat que en la mostra Idescat, i es deixa notar molt més en les dones que en els homes, com es pot veure en el següent gràfic.

Per la seva diferent significació i composició interna, hem segmentat els temps dedicats a les tasques domèstiques no orientades a persones, dels temps de cura. I en particular, sistematitzarem la comparació abordant els temps de treball domèstic primer, i el temps de cura dels fills/es després. El temps de cura d'adults no resulta comparable per la limitació numèrica de la nostra mostra *downshifter*, on el fenomen és molt poc prevalent. Per això aquest component del treball domèstic-familiar queda fora de la nostra anàlisi quantitativa.

Dit això, la comparativa entre temps de treball domèstic sí aporta resultats interessants. Fixant-nos en la taula, veiem com en la mostra Idescat el diferencial (i recordem que aquí sí és estadísticament representatiu) entre homes i dones és abismal. Una quarta part dels homes no s'atribueixen cap temps a les tasques de la llar, i la mediana està en menys de 6 hores setmanals (o sigui, que hi ha una segona quarta part que hi dedica entre 0 i 6 hores, com a molt). Una altra quarta part bascula entre 6 i 14 hores. I només la darrera quarta part supera aquesta xifra. En contrast, més de la meitat de les dones fan 16 hores o més de treball domèstic, i una quarta part hi dedica més de 25 hores setmanals. En conseqüència, aquí comença a emergir el fenomen de la doble càrrega de treball femenina, sobretot si recordem que el diferencial de dedicació al temps de treball productiu era força ajustat.

**Taula 8:** Temps de treball domèstic comparat entre la mostra Idescat i la mostra *Downshifter*, per gènere.

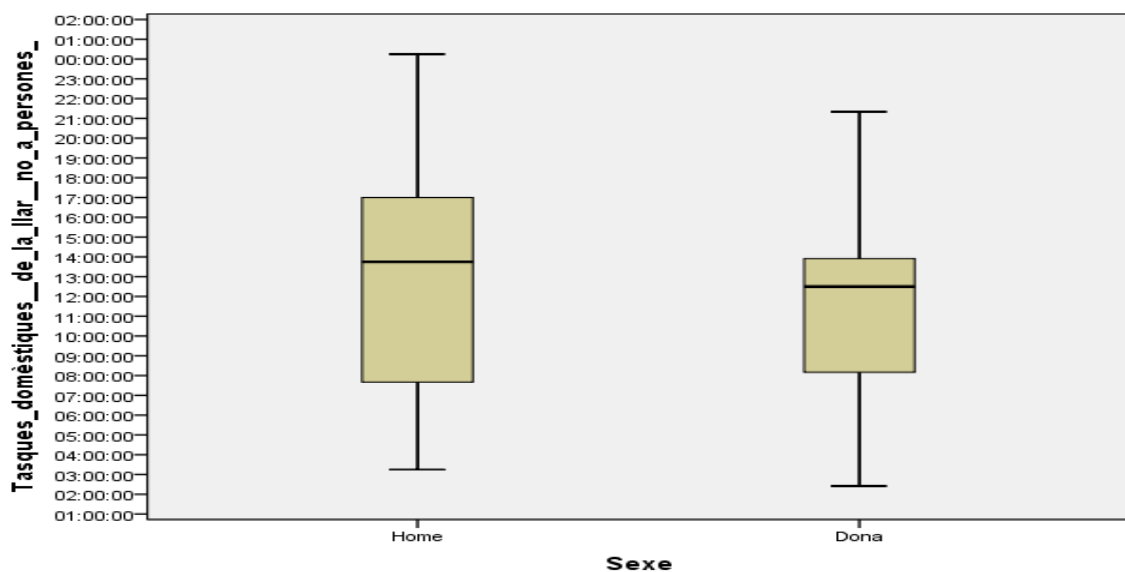
		<b>Percentil 25</b>	<b>Percentil 50</b>	<b>Percentil 75</b>
<b>Mostra Idescat</b>	<b>Home</b>	0:00	5:50	14:00
	<b>Dona</b>	7:00	16:20	25:40
<b>Mostra Downshifter</b>	<b>Home</b>	7:40	13:45	17:00
	<b>Dona</b>	8:10	12:30	13:55

**Font:** Elaboració pròpia a partir de dades de l'Enquesta d'Usos del Temps 2010-2011 de l'Idescat i dades pròpies.



Però quan el contrast esdevé realment espectacular és en comparar amb la nostra mostra *Downshifter*, on fins i tot sembla apuntar-se una lleu tendència a que els homes realitzin més hores de treball domèstic que les dones. De fet, veiem que el 50% central dels homes dedica entre 7 i 17 hores al treball domèstic, mentre que en les dones l'interval se situa entre 8 i 14 hores. És important copsar com en el cas *downshifter* el temps de treball domèstic sembla equilibrat entre gèneres, mentre que en la mostra Idescat és tot el contrari.

**Gràfic 4:** Distribució del temps de treball domèstic en la mostra *Downshifter*, per gènere.



**Font:** Elaboració a partir de dades pròpies.

Si introduïm com a variable de segmentació el tipus de llar, la comparació encara es torna més interessant. Perquè en els resultats anteriors hi podria haver una variable espúria, com el fet de tenir o no fills/es. En les següents dues taules es compara el temps dedicat al treball domèstic per part d'homes i dones en les diferents situacions envers el seu tipus de llar, fent-ho la primera taula per la mostra Idescat i la segona per a la mostra *Downshifter*.

Com es pot veure, els homes fan més treball domèstic quan viuen sols, per raons òbvies, per bé que encara i així tendeixen a dedicar-li quasi la meitat del temps que li dediquen les dones que viuen soles. Però quan viuen en parella –i malgrat, recordem, la similitud de temps de treball productiu d'ambdós, en la mostra Idescat que contemplem– en els homes disminueix la seva dedicació, mentre que en les dones augmenta. Finalment, quan la

parella té fills, la dedicació dels homes es manté (fins i tot lleugerament a la baixa –vegeu la mediana–), mentre que la de les dones s’incrementa substancialment. És a dir, a mesura que la llar augmenta en càrrega de cura (i cal suposar que de retruc en càrregues domèstiques), més part del treball domèstic assumeixen les dones.

**Taula 9:** Temps de treball domèstic segons gènere i tipus de llar, en la mostra Idescat.

		Percentil 25	Percentil 50	Percentil 75
<b>Homes</b> <b>Idescat</b>	<b>Viu sol</b>	3:30	7:00	15:10
	<b>Parella no fills</b>	0:00	5:50	14:00
	<b>Parella i fills</b>	0:00	5:15	14:00
<b>Dones</b> <b>Idescat</b>	<b>Viu sola</b>	5:50	13:25	21:00
	<b>Parella no fills</b>	7:00	14:00	25:05
	<b>Parella i fills</b>	9:20	16:20	26:50

**Font:** Elaboració pròpia a partir de dades de l’Enquesta d’Usos del Temps 2010-2011 de l’Idescat i dades pròpies.

**Taula 10:** Temps de treball domèstic per gènere i tipus de llar, en la mostra *Downshifter*<sup>333</sup>.

		Percentil 25	Percentil 50	Percentil 75
<b>Homes</b> <i>Downshifters</i>	<b>Viu sol</b>	-	-	-
	<b>Parella no fills</b>	7:40	10:30	13:47
	<b>Parella i fills</b>	10:00	16:50	20:35
<b>Dones</b> <i>Downshifters</i>	<b>Viu sola</b>	7:30	8:50	12:30
	<b>Parella no fills</b>	6:30	10:00	11:27
	<b>Parella i fills</b>	12:30	12:57	13:25

**Font:** Elaboració pròpia a partir de dades de l’Enquesta d’Usos del Temps 2010-2011 de l’Idescat i dades pròpies.

La panoràmica canvia radicalment en el cas de la nostra mostra *Downshifter*. D’entrada, perquè els i les *downshifters* que viuen en parella i sense fills/es presenten uns temps equiparables en el treball domèstic (de fet, les dones *downshifters* una mica menys). Ara

<sup>333</sup> No hi ha dades per a homes que viuen sols per manca de massa crítica suficient.

bé, quan la parella té fills, s'incrementa molt més la dedicació dels homes pares al treball domèstic que la de les mares. La meitat central de la submostra masculina hi dedica entre 10 i 20 hores, mentre que en les dones l'interval es mou entre les 12 i les 13 hores. Un diferencial d'entre 4 i 7 hores, en funció del segment, que en aquest cas descansa en el major pes que el treball domèstic té en els homes *downshifter*. Just a la inversa del que passa entre els homes i les dones de la mostra Idescat.

Hom podria hipotetitzar que el fet que els homes tinguin més temps, pot fer que es dediquin més a les tasques domèstiques. O bé que l'ideari *downshifter* ja contempla –i així ho sembla, en els discursos dels nostres entrevistats– una major conscienciació masculina per la corresponsabilització en les tasques de la llar, que podria no quedar-se en una disquisició merament teòrica i haver esdevingut, finalment, una *praxis* real.

Malgrat tot, cal encara incorporar el temps de treball de cura dels fills/es. Val a dir, primer de tot, és que la taula no és del tot comparativa, perquè en la matriu de dades d'Idescat només es demana per la cura d'infants, i quan aquests són menors de 10 anys. En la nostra mostra, només tenim quatre persones en aquesta situació. N'hi ha més amb fills/es de més edats, tot i que no molt més ja que tots ells són adolescents i menors d'edat, i conjuntament sí poden tractar-se; però en canvi, no hi ha dades de cura de fills/es de més de 10 anys en la matriu de l'Enquesta d'Usos del Temps de l'Idescat. Malgrat això, i encara que la comparació sigui merament aproximativa, creiem que pot ser inspiradora i per això la duem a terme igualment.

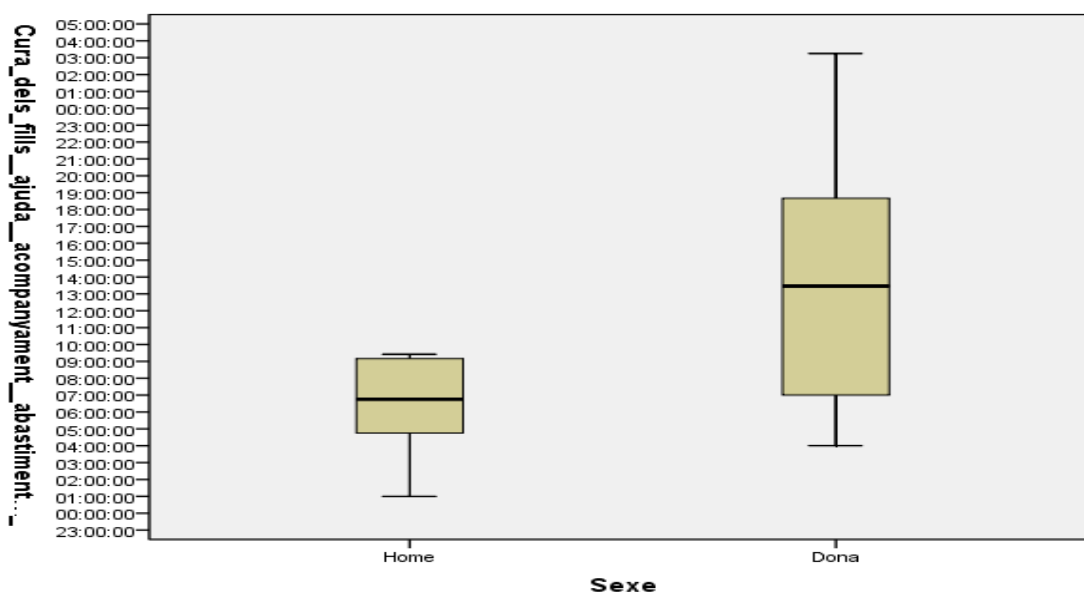
**Taula 11:** Temps de treball de cura dels fills/es comparat entre la mostra Idescat i la mostra *Downshifter*, per gènere.

		Percentil 25	Percentil 50	Percentil 75
<b>Mostra Idescat</b>	<b>Home</b>	0:00	5:50	12:50
	<b>Dona</b>	3:30	11:40	17:30
<b>Mostra Downshifter</b>	<b>Home</b>	4:45	6:45	9:10
	<b>Dona</b>	7:00	13:27	18:40

**Font:** Elaboració pròpia a partir de dades de l'Enquesta d'Usos del Temps 2010-2011 de l'Idescat i dades pròpies.

Tot i amb això, la comparativa presenta dades importants. Malgrat que si l'haguéssim restringit a *downshifterns* amb fills menors de 10 anys cal suposar que tots els temps de la mostra *Downshifter* augmentarien, previsiblement, encara i així hi ha un diferencial important entre el temps que els i les *downshifterns* dediquen els seus fills/es, i els que els hi dediquen els i les subjectes estàndard de la mostra Idescat. És normal que hi hagi més temps de dedicació entre els i les *downshifterns*, perquè tenen clarament menys temps de treball productiu. Probablement, que la quantitat de temps de cura dels fills/es de la mostra Idescat sigui menor tindrà a veure en molts casos en impediments derivats de les jornades de treball pròpies de la societat de rendiment.

**Gràfic 5:** Distribució del temps de cura dels fills/es en la mostra *Downshifter*, per gènere.



**Font:** Elaboració a partir de dades pròpies.

Ara bé, la dada més rellevant és que el diferencial de temps de dedicació a la cura dels fills/es entre homes i dones *downshifterns* és força més alt (entre 3 i 9 hores en la meitat central, ben visible en el gràfic) que entre homes i dones de la mostra Idescat (entre 3 i 6 hores). Sembla com si entre els i les *downshifterns* es mantingués la acusada centralitat femenina en la cura dels fills/es (amb una major “especialització” femenina, en aquest sentit), però en compensació hi hagués una bicentralitat o fins i tot una bicentralitat asimètrica en la qual els homes assumirien més càrrega de tasques de la llar.

A això caldria afegir que el diferencial de temps de treball productiu sembla preservar una major centralitat d'aquest en el gènere masculí que en el gènere femení, i per tant tot apunta a un cert equilibri, com sembla demostrar-se en la taula que comptabilitza el temps total de treball (a excepció dels temps de cura d'adults, que no s'han pogut computar). En aquest sentit, sembla ser que persisteixen també entre els i les *downshifterns* algunes de les resistències culturals a canviar els rols o a compartir-los més equitativament, especialment quan es tracta de la paternitat i/o maternitat.

**Taula 12:** Temps de càrrega total de treball (productiu+domèstic+cura dels fills/es) comparat entre parelles amb fills/es de les mostres Idescat i *Downshifter*, per gènere.

		Percentil 25	Percentil 50	Percentil 75
<b>Mostra</b>	<b>Home</b>	53:10	61:00	72:30
<b>Idescat</b>	<b>Dona</b>	58:25	68:32	80:27
<b>Mostra</b>	<b>Home</b>	47:45	66:05	66:50
<b>Downshifter</b>	<b>Dona</b>	51:30	61:07	64:00

**Font:** Elaboració pròpia a partir de dades de l'Enquesta d'Usos del Temps 2010-2011 de l'Idescat i dades pròpies.

A l'hora de la veritat, el conjunt de la càrrega total de treball<sup>334</sup> de les parelles amb fills/es ens mostra que el 50% que està en el centre de la distribució dels homes de la mostra Idescat es mou en una càrrega total d'entre 53 i 72 hores; mentre que l'equivalent en els homes de la mostra *Downshifter* es mou entre 47 i 66 hores (o sigui, unes 6 hores menys).

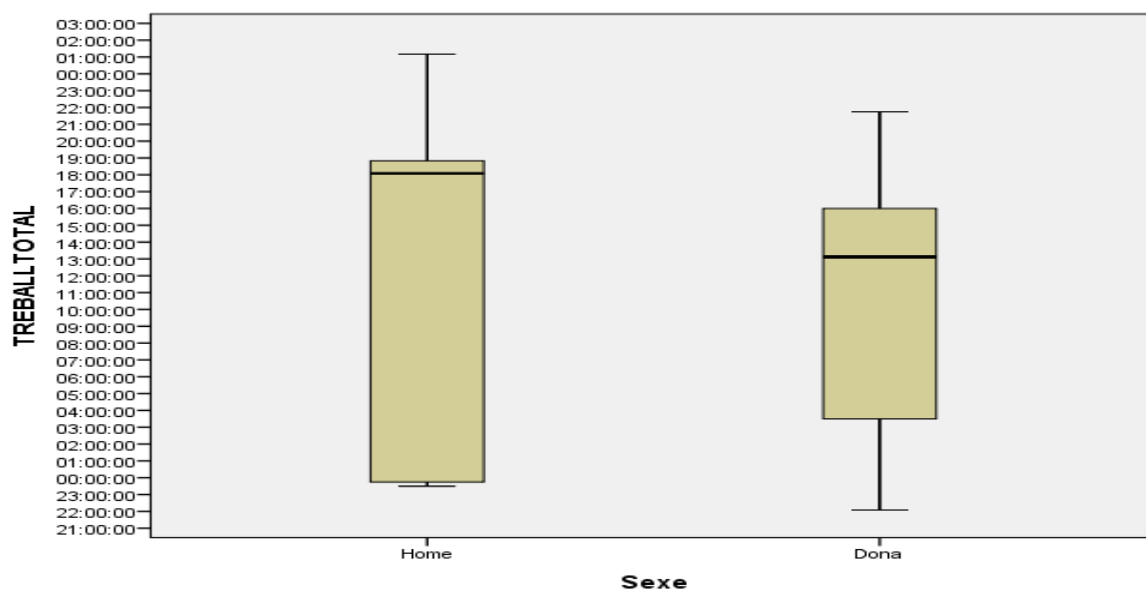
El més rellevant, però, és el que passa en les dones, perquè el 50% centrat de la distribució de dones de matriu Idescat es mou entre 58 i 80 hores de càrrega total (entre 5 i 8 hores més que els homes), mentre que en canvi les dones equivalents de la mostra *Downshifter* es mouen entre les 51 i les 64 hores. És a dir, gairebé equiparables als seus homòlegs *downshifterns* masculins, i assumint molta menys càrrega total de treball (entre 7 i 16 hores menys, segons on siguin de la distribució), en relació a l'extensa doble presència, en termes de Laura Balbo<sup>335</sup>, que evidencien les dones de la mostra Idescat. Això sí, la variabilitat interna del segon quartil es dispara, en el cas dels homes *downshifterns*, molt

<sup>334</sup> A falta del treball de cura d'adults, que no s'ha pogut processar per falta de massa crítica.

<sup>335</sup> *Op.cit.*

més que en cap altra segmentació, tant d'una com de l'altra mostra (vegeu gràfic). La qual cosa ens fa pensar en que la variabilitat en la implicació masculina, malgrat esdevenir subjecte *downshifter* ha de ser considerable, i en certa manera haurà de reflectir també el fet que per bé que en general el model sembla tendir a una major redistribució dels temps totals de treball, aquesta circumstància requerirà de la implicació de la part masculina almenys en el treball domèstic, i això no té perquè donar-se necessàriament en tots els escenaris de *downshifting*. Tanmateix, la tendència sembla nítida, i fóra bo poder-la comprovar en un estudi amb representativitat estadística.

**Gràfic 6:** Distribució del temps total de treball (productiu+domèstic+cura dels fills/es) en la mostra *Downshifter*, per gènere.



**Font:** Elaboració a partir de dades pròpies.

Així, sembla que el *downshifting* no comporta una gran rebaixa en el temps total de treball, quan es tenen fills/es necessitats de cura, tot i que sí una redistribució dels pesos específics, a favor dels temps de treball domèstic i de cura dels fills/es i en detriment del temps de treball productiu. Però el principal efecte al que sembla apuntar és a una certa redistribució de les càrregues totals de treball entre homes i dones, tot i que no des de la simetria interna de dedicacions. És a dir, que sí sembla que tendeixi a simetritzar la càrrega total de treball entre homes i dones, però mantenint la tradicional major centralitat productiva en els homes, juntament amb la centralitat de cura de les dones. On es trencaria amb el model tradicional seria en el treball domèstic, que també restaria simetritzat o fins i tot amb una

mica més de dedicació masculina. En obert contrast, la mostra Idescat ens parla de la reproducció del model tradicional de divisió sexual del treball en les esferes domèstica i familiar, per bé que en canvi simetritza relativament les dedicacions d'homes i dones al treball productiu, quan aquest és a temps complet. La qual cosa es converteix en un autèntic parany per a les dones. Perquè si Han ja ens deixa clar com la societat de rendiment tendeix al col·lapse psíquic del subjecte de rendiment<sup>336</sup>, només cal projectar els efectes en moltes dones abocades a ser un doble subjecte de rendiment, a la feina i a la llar.

Si la comparació la fem entre les parelles sense fills d'ambdues mostres, els resultats tornen a ser prou diferents, entre *downshifters* i no *downshifters*. En els homes en situació de centralitat de la mostra Idescat trobem que el temps de treball total bascula entre 46 i 61 hores, mentre que el de les dones homòlogues oscil·la entre 50 i 68 hores. De fet, sorprèn per la poca distància entre els uns i les altres, que pot explicar-se parcialment per la major presència dels homes en el temps de treball productiu, i potser també per una certa sobredimensió d'atribució del treball domèstic en les seves enquestes (o infradimensió del temps de treball domèstic per part de les dones, és clar). En qualsevol cas, en la segona meitat de la distribució, i a mesura que augmenta el temps de treball total, també s'eixampla el diferencial entre homes i dones, en detriment d'aquestes últimes, com ja ens mostra el valor del tercer quartil.

**Taula 13:** Temps de càrrega total de treball (productiu+domèstic+cura dels fills/es) comparat entre parelles sense fills/es de les mostres Idescat i *Downshifter*, per gènere.

		<b>Percentil 25</b>	<b>Percentil 50</b>	<b>Percentil 75</b>
<b>Mostra Idescat</b>	<b>Home</b>	46:45	54:20	61:10
	<b>Dona</b>	50:30	56:25	68:20
<b>Mostra Downshifter</b>	<b>Home</b>	33:10	43:15	46:27
	<b>Dona</b>	36:20	39:25	40:30

**Font:** Elaboració pròpia a partir de dades de l'Enquesta d'Usos del Temps 2010-2011 de l'Idescat i dades pròpies.

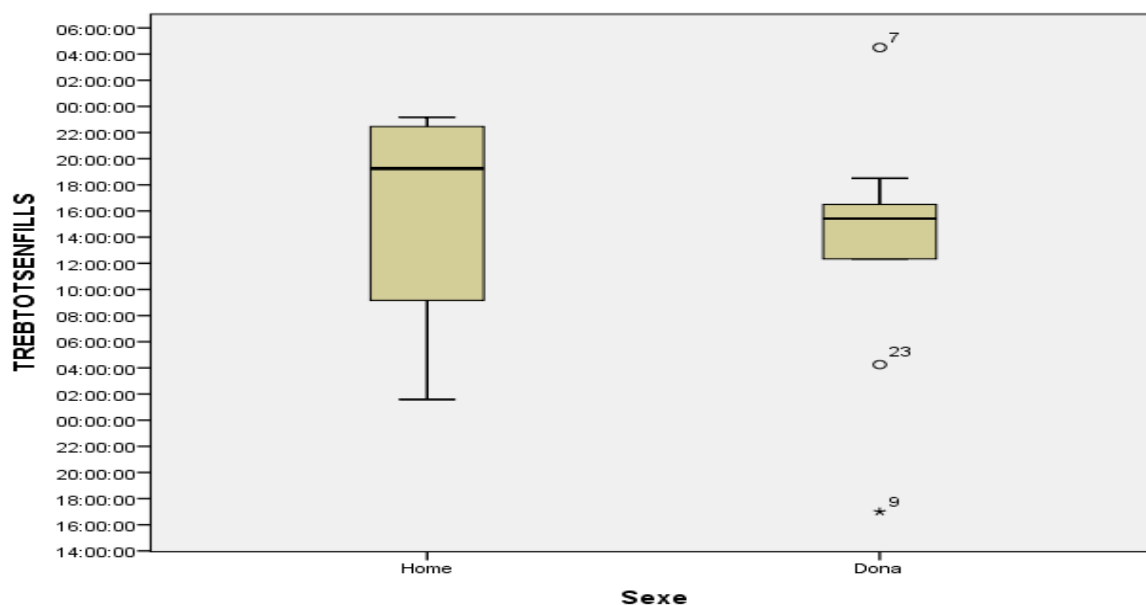
En canvi, el panorama en la mostra *Downshifter* és prou diferent. En primer lloc, perquè el diferencial de temps de treball total ha minvat considerablement envers la situació de les

<sup>336</sup> Han, B.C. (2012): *Op.cit.*

parelles *downshifTERS* amb fills/es, i això augmenta les distàncies entre el seu temps total de treball i el d'homes i dones de la mostra Idescat. Tant és així que entre els homes de la mostra *Downshifter* i els de la mostra Idescat el diferencial de temps de treball total va d'11 a 15 hores menys pels *downshifTERS*. Fixem-nos com el valor del tercer quartil ens marca 46:27 hores, que és la càrrega mínima de treball total que tindrà el 25% restant de la distribució, quan en la mostra Idescat masculina pràcticament el mateix valor (46:45 hores) correspon al primer quartil, i per tant el 75% de la mostra Idescat masculina tindrà com a càrrega total de treball d'aquesta cota en endavant.

Clar que els diferencials entre dones d'una i altra mostra són encara més extraordinaris. En la mostra *Downshifter* femenina el temps de treball total de les subjectes centrals va de 36 a 40 hores –amb una distribució força homogènia, com veiem–, mentre que en les dones homòlogues de la mostra Idescat va de 50 a 68 hores. O sigui, uns diferencials que oscil·len entre 14 i 18 hores menys per a les dones *downshifTERS*. Encara més espectacular que el que passava amb els homes.

**Gràfic 7:** Distribució del temps de càrrega total de treball (productiu+domèstic) entre parelles sense fills de la mostra *Downshifter*, per gènere.



**Font:** Elaboració a partir de dades pròpies.

Però adonem-nos, a més, que el model *downshifter* és més simètric que el de la mostra Idescat, perquè el diferencial de càrrega total de temps de treball bascula des de 3 hores



menys pels homes (en el valor del primer quartil) a 6 hores menys per les dones (en el valor del tercer quartil). Si observem el gràfic veurem com hi ha poc menys d'un terç dels homes *downshifTERS* que tenen una càrrega total de treball inferior a les dones *downshifTERS*, però per contra la meitat dels homes d'aquesta mostra té més càrrega total de treball, i la cinquena part restant d'homes té càrregues totals de treball equiparables a les que assumeix el total virtual de la submostra femenina. És a dir, que en la mostra *Downshifter* predomina una asimetria en la que hi ha més càrrega de treball total masculina que a la inversa, al contrari del que passa en la mostra Idescat. Les causes que poden explicar aquest fenomen són dues, principalment: d'una banda, la major disminució del temps de treball productiu dut a terme per les dones *downshifTERS*, en relació als homes; de l'altra, el menor diferencial i per tant major equiparació en el treball domèstic entre homes i dones en les parelles *downshifTERS* que no tenen fills. Tot i que tampoc no hauríem de descartar un tercer factor, si sospitem –com havíem fet en la mostra Idescat– que en el registre d'usos del temps els homes de la mostra *Downshifter* hagin exagerat les seves dedicacions al treball domèstic, o bé les dones *downshifTERS* les hagin minimitzat.

El darrer dels temps bàsics que ens queda per analitzar és el temps de lleure. En la mostra Idescat, veiem que els homes que ocupen els dos quartils centrals de la distribució entren entre 13 i 34 hores en activitats de lleure, mentre que les dones d'aquesta mostra oscil·len entre 9 i 29 hores. Un diferencial, doncs, que es mou entre 4 i 5 hores per sota que en el cas masculí, lògic si tenim en compte la seva major càrrega de treball.

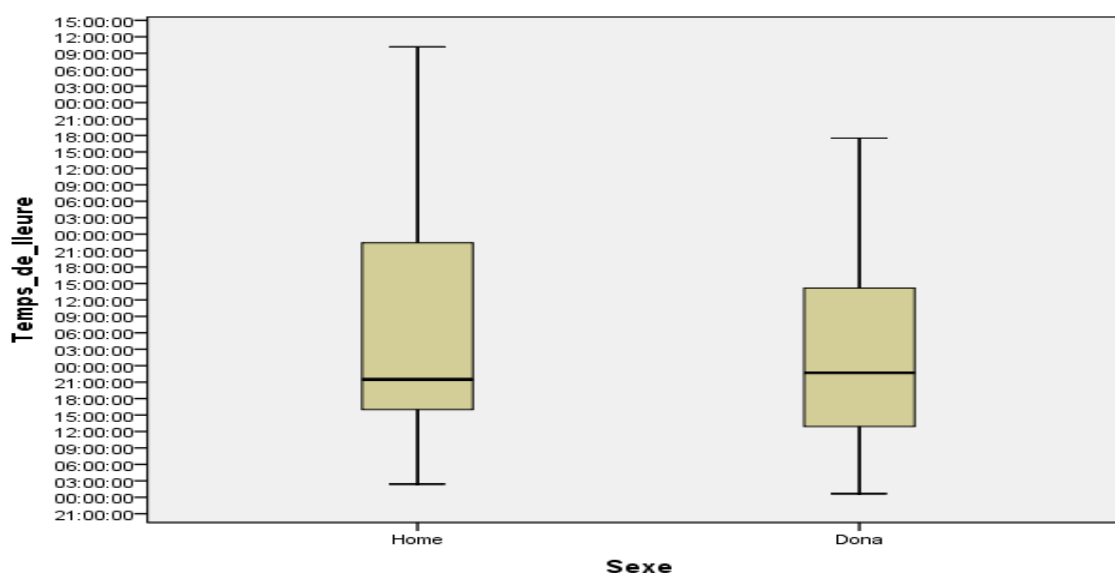
**Taula 14:** Temps de lleure comparat entre la mostra Idescat i la mostra *Downshifter*, per gènere.

		<b>Percentil 25</b>	<b>Percentil 50</b>	<b>Percentil 75</b>
<b>Mostra Idescat</b>	<b>Home</b>	12:50	21:00	33:50
	<b>Dona</b>	9:20	16:55	29:10
<b>Mostra Downshifter</b>	<b>Home</b>	40:00	45:30	70:25
	<b>Dona</b>	36:55	46:42	62:10

**Font:** Elaboració pròpia a partir de dades de l'Enquesta d'Usos del Temps 2010-2011 de l'Idescat i dades pròpies.

La relació de temps de lleure downshifter resulta molt diferent, en extensió. Els homes que ocupen la centralitat de la nostra mostra *downshifter* realitzen entre 40 i 70 hores setmanals (tot i que amb una mediana de 45:30 hores) d'activitats de lleure, mentre que les dones equivalents en fan entre 37 i 62 hores (amb una mediana de 46:42 hores). Netament, en les tres posicions calculades el temps de lleure dels i les *downshifters* més que duplica el temps de lleure dels homes i dones de la mostra Idescat. Ara bé, les diferències entre gèneres (entre 3 i 8 hores, amb més temps de lleure masculí) són similars als que veïem en el cas dels homes i dones de la mostra Idescat.

**Gràfic 8:** Distribució del temps de lleure en la mostra *Downshifter*, per gènere.



**Font:** Elaboració a partir de dades pròpies.

Hi ha diverses raons que expliquen aquest gran diferencial en el temps de lleure. En primer lloc, sabem que el *downshifting* és precisament això, un projecte vital per retornar part de la centralitat perduda del temps de lleure en les vides quotidianes dels i les *downshifters*. Per tant, les estratègies s'orienten en aquesta direcció, i són de diversos tipus: una d'elles és la reducció dels temps de treball productiu, però només en alguns casos és extraordinària. En la majoria dels casos és moderada, perquè el temps de treball productiu continua essent un temps necessari per a l'obtenció de recursos econòmics, per molt que s'hagi minimitzat el consum. Addicionalment, una segona estratègia plana també sobre els temps de treball productiu, però no tant per reduir-los com per compactar-los. És a dir, es busquen horaris continus, en comptes d'horaris de jornada partida. O els dies de jornada

partida es procura concentrar-los al màxim. Amb això, s'eliminen part dels temps buit no aprofitable que hi ha entre horaris de treball. Al seu torn, els i les *downshifters* defugen radicalment les feines amb requeriments de disponibilitat àmplia i elàstica, perquè són fonts generadores de temps buit, en no poder programar-hi activitats de lleure. I a més, hem detectat que alguns/es *downshifters* limiten el seu temps social induït, i és possible que no passi el mateix entre els no *downshifters*. El que resulta evident és que els i les *downshifters* aconsegueixen reequilibrar els seus temps, de tal manera que el temps de lleure adquireix almenys una centralitat compartida (quan no superior) al temps de treball productiu, i clarament per damunt del temps de treball domèstic-familiar.

Òbviament, el temps de lleure disminueix quan es tenen fills menors a 10 anys, passant de 14 a 36 hores en els subjectes homes centrals de la mostra Idescat quan no tenen fills d'aquestes edats, a de 10:30 a 30:20 hores quan sí que els tenen (entre 4 i 6 hores menys). La pèrdua entre les dones és menor, d'unes 3 hores, per bé que parteixen sempre de cotes de temps de lleure més baixes, i així elles passen –quan no tenen fills/es d'aquesta edat– d'un temps de lleure d'entre 10:30 i 29 hores (molt semblant al que tenen els homes amb fills menors de 10 anys, per cert) a d'entre 7 i 26 hores. Segurament aquest menor diferencial es deu a, en certa manera, economies d'escala, atès que és la dona (en la mostra Idescat) qui assumeix principalment el treball domèstic i cal suposar que també el treball de cura dels fills/es majors de 10 anys d'edat. Encara que malauradament no disposem d'aquesta dada per tractar-la per separat.

**Taula 15:** Temps de lleure en la mostra Idescat, per gènere i tinença o no de fills/es menors de 10 anys.

		<b>Percentil 25</b>	<b>Percentil 50</b>	<b>Percentil 75</b>
<b>No fills/es &lt; 10 anys</b>	<b>Home</b>	14:00	22:10	36:10
	<b>Dona</b>	10:30	17:30	29:10
<b>Amb fills/es &lt; 10 anys</b>	<b>Home</b>	10:30	19:50	30:20
	<b>Dona</b>	7:00	14:00	26:15

**Font:** Elaboració pròpia a partir de dades de l'Enquesta d'Usos del Temps 2010-2011.

Entre la mostra *downshifter* torna a haver-hi variacions importants. Hi ha una mica més d'una quarta part dels homes *downshifters* que acusen força la tinença de fills/es<sup>337</sup>, en passar d'un temps de lleure inferior a 42 hores a un temps de lleure inferior a 28 hores. En canvi, la meitat superior de la distribució no sembla acusar gaire la circumstància. La mateixa evolució la trobem en les dones *downshifters*, però en aquest cas s'amplia el percentatge de la distribució que redueix dràsticament el seu temps de lleure. Si quan no tenen fills/es el primer 50% de dones de la distribució gaudeix d'un temps de lleure de fins a prop de 49 hores (i una quarta part, d'entre 45 i 49 hores), quan tenen fills/es aquesta primera meitat no passa de les 31 hores de temps de lleure, i la quart part corresponent al segon quartil es mou entre 26 i 31 hores.

**Taula 16:** Temps de lleure en la mostra *Downshifter*, per gènere i tinença o no de fills/es menors d'edat.

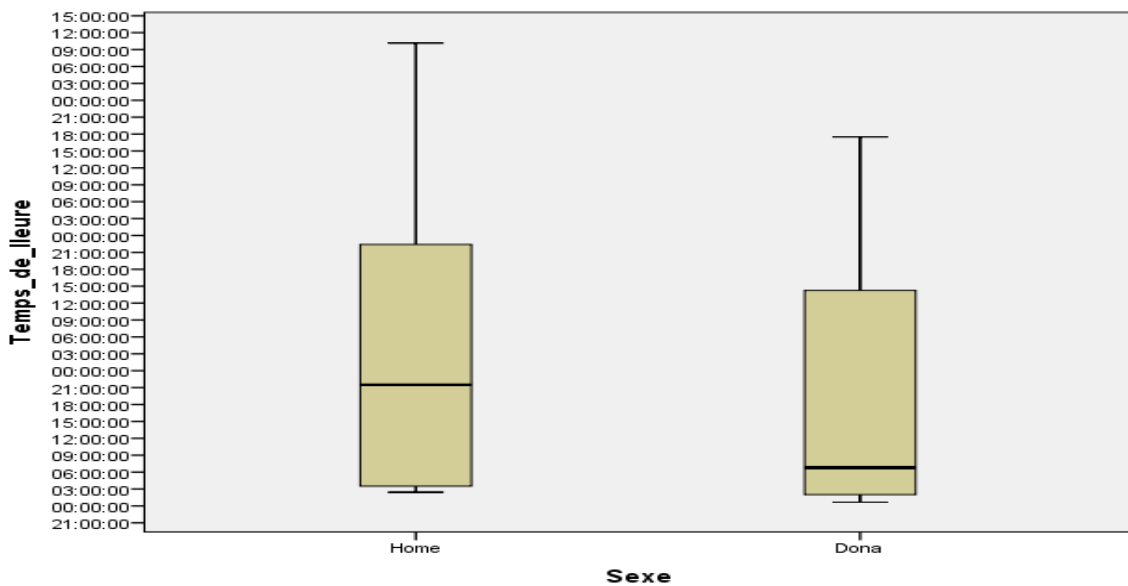
		<b>Percentil 25</b>	<b>Percentil 50</b>	<b>Percentil 75</b>
<b>No fills/es</b> <b>&lt; 10 anys</b>	<b>Home</b>	41:40	50:02	69:10
	<b>Dona</b>	44:55	48:50	62:15
<b>Amb fills/es</b> <b>&lt; 10 anys</b>	<b>Home</b>	27:30	45:30	70:25
	<b>Dona</b>	26:00	30:47	62:15

**Font:** Elaboració a partir de dades pròpies.

Un comportament, aquest de les dones *downshifters*, prou diferent al dels homes, molt més heterogeni entre els primers dos quartils. Aquesta heterogeneïtat es plasma en el gràfic següent, en què es veu clarament com la primera meitat de la distribució masculina presenta una major variabilitat interna de valors; tot el contrari que la primera meitat femenina, on en la qual la tinença dels fills/es es tradueix en una major limitació del temps de lleure en la banda baixa de la distribució. Això malgrat la major assumpció de treball domèstic per part dels homes *downshifters*, per la qual cosa cal suposar que la major part d'aquesta minva de temps de lleure es deu a l'increment de temps de treball que suposa la cura dels fills/es, sobretot quan aquests són encara en la primera infància.

<sup>337</sup> Recordem altre cop que aquí s'inclouen tots els fills/es menors d'edat i no només els menors de 10 anys, de manera que ambdues taules no són directament comparables, tot i que sí poden ser aproximatives.

**Gràfic 9:** Distribució del temps de lleure en la mostra *Downshifter* quan es tenen fills/es, per gènere.



**Font:** Elaboració a partir de dades pròpies.

En resum, doncs, pel que fa als temps bàsics l'anàlisi exploratòria ens permet pensar en un relatiu canvi de centralitat entre temps de treball productiu i temps de lleure, comparant un alliberament parcial d'aquest darrer de la captura productivista a que està sotmès en la societat de rendiment. Els homes apunten a una bicentralitat o centralitat compartida entre temps de treball productiu i temps de lleure, atenuada quan es tenen fills/es per l'augment de temps de treball domèstic (sobretot) i –en menor mesura– de temps de cura dels fills/es.

En el cas de les dones, sembla haver indicis de que la centralitat del temps de lleure passaria fins i tot per davant de la centralitat productiva (amb la qual cosa l'alliberament de la captura productivista seria major), i en el treball domèstic hi hauria una presència compartida i força equitativa amb la parella masculina –la qual cosa suposaria un canvi de rols parcial, en relació al model tradicional–. En canvi, es mantindria la centralitat de la presència femenina en el treball de cura dels fills/es, molt lluny de la implicació masculina. En termes globals, però, la menor presència de les dones en el món del treball productiu, i la major presència dels homes en el treball domèstic en les llars amb fills/es, faria que la càrrega total de treball (productiu+domèstic+de cura dels fills/es) restés força equilibrada. De confirmar-se això en un estudi estadísticament representatiu, el model familiar basat en

el *downshifting* podria esdevenir històric, en plantejar una distribució dels temps de treball com a mínim no greument descompensada en detriment de les dones.

Clar que tot això des de la perspectiva del temps mesurable en hores i minuts. Cal recordar un cop més que els temps de les dones són sovint temps més permeables, policrònics, i que tenen durada més que no horaris, a banda de permetre una major interpenetració per part de la resta de subjectes (i fonamentalment els fills/es) del seu entorn. En tot cas, podria ser una bona línia de recerca addicional constatar fins a quin punt els temps del *downshifting* masculí tindrien un gir policrònic o no.

## 18. ESTUDI EXPLORATORI DEL TEMPS *DOWNSHIFTER*

En el present capítol procedirem a fer una anàlisi exploratòria de la distribució dels diferents temps entre els i les subjectes d'estudi de la nostra mostra, per tal de descriure l'afectació que certs factors puguin tenir en les cadències temporals. El fet que la nostra mostra sigui qualitativa, a més del seu escàs volum, és evident que no ens permet fer cap inferència, tot i que sí pot suggerir possibles hipòtesis de cara a futures anàlisis, així com ens dóna elements afegits d'explicació i comprensió d'algunes qüestions que apareixen en l'estudi qualitatiu.

Atès que la dimensió de gènere ja ha estat a bastament abordada en el capítol anterior, en aquest ens centrarem en la distribució dels temps del *downshifting* en funció de les característiques de les llars i del caràcter més o menys espiritual dels nostres *downshifters*. Addicionalment, un tercer epígraf pretén analitzar en la mesura del possible algunes variables econòmiques que incideixen en aquest nou estil de vida.

### 18.1. Distribució dels temps en funció del tipus de llar

Vint-i-quatre dels nostres vint-i-cinc *downshifters* es distribueixen en situacions convivencials diverses, al llarg i ample de quatre possibles tipus de llar: llar unipersonal (quan hom viu sol/a), llar formada per una parella sense fills/es, llar formada per una parella amb fills/es no emancipats/des, i llar monoparental (que en el nostre cas és sempre d'una mare amb els fills/es no emancipats/des). Hi ha una altra subjecte d'estudi que viu en el que vam codificar com a "altres situacions", però que no ha entrat en l'estudi exploratori segons tipus de llar.

En relació al temps de treball productiu, sembla ser substancialment menor –almenys per a una part important de la distribució mostral– en les llars formades per parelles sense fills/es, cosa que pot explicar-se pel major aprofitament de les economies d'escala si tots dos treballen, de manera que la conjunció dels seus ingressos i d'una eventual estratègia de reducció de consum cundeix molt més que no, per exemple, en una situació de llar

unipersonal. En consonància, el valor del percentil 25 o primer quartil és de llarg el més baix de tots (14:40 hores), i la mediana se situa en 28:05 hores, també la més baixa de totes, tot i que seguida de molt a prop pel cas de les llars monoparentals.

Les llars monoparentals són el segon tipus de llar que presenta un menor temps de treball en el 50% de la mostra en posicions centrals. En aquest cas, òbviament no ho creiem atribuïble a cap economia d'escala, sinó que són les necessitats de cura i d'acompanyament dels fills/es (totes les nostres mares que estan en aquesta situació tenen fills/es amb edats que van des de la primera infància fins a l'adolescència) les que les impulsen a limitar el seu temps de treball productiu, reforçant així la seva filosofia *downshifter*. Tinguem en compte que en el discurs la major part d'aquestes mares el *downshifting* es planteja a partir d'un doble objectiu: tenir més temps per a si, però alhora també tenir més temps per a tenir i cura i per a compartir amb els seus fills/es. En algun cas, cobra fins i tot més importància en el discurs el fet de compartir temps amb els fills/es que no estrictament el temps de cura, atès que tenim casos en què la iniciativa *downshifter* arriba tard, en aquest sentit, perquè quan els fills/es eren infants la mare treballava jornades extenses. Tanmateix, cal entendre que la sobrecàrrega econòmica de despeses que generen aquestes llars, juntament amb el fet que la font d'ingressos bàsica es redueixi a una persona, fa que no puguin limitar el seu temps de treball productiu tant com fan algunes parelles sense fills/es.

**Taula 17:** Temps de treball productiu, segons tipus de llar.

	<b>Percentil 25</b>	<b>Percentil 50</b>	<b>Percentil 75</b>
<b>Unipersonal</b>	27:30	30:00	35:00
<b>Parella sense fills/es</b>	14:40	28:05	31:20
<b>Parella amb fills/es</b>	35:00	39:55	40:40
<b>Monoparental</b>	21:25	28:10	33:45

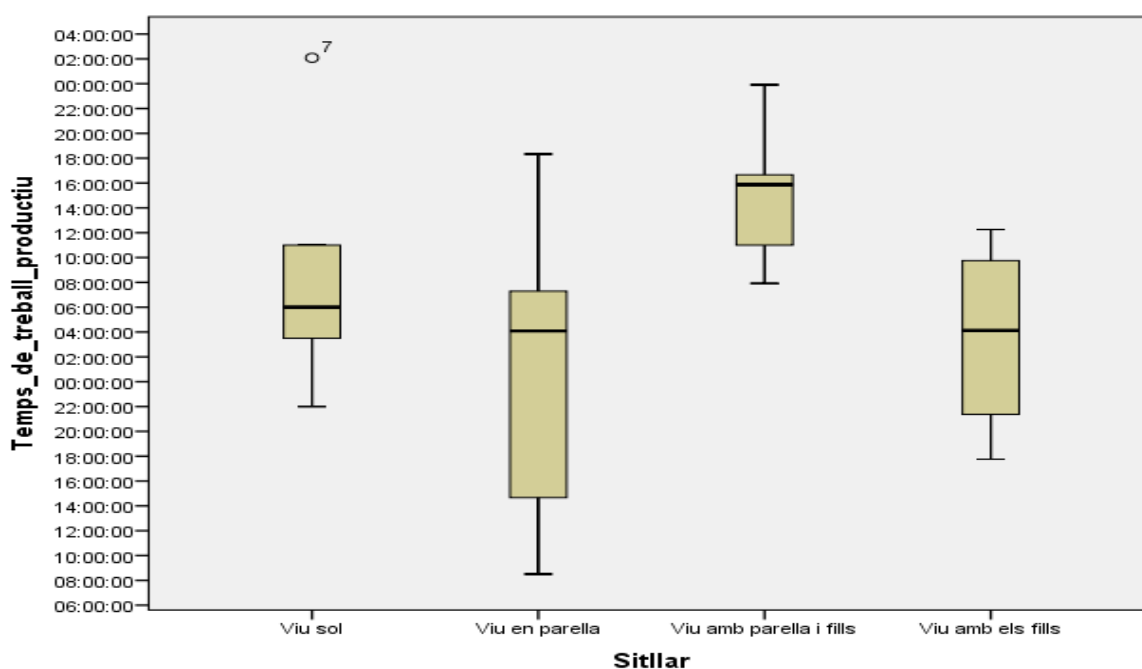
**Font:** Elaboració a partir de dades pròpies.

Pot resultar paradoxal, en una primera lectura, que les llars formades per una parella amb fills/es (recordem que entre la infància i l'adolescència) presentin de llarg una major prevalença del temps de treball productiu (de fet, gairebé equivalent als temps estàndards oficials), i en canvi no sigui tan així en les llars unipersonals.



Aquestes darreres suposen un salt quantitatiu d'envergadura, perquè el 50% central es mou entre 27:30 i 35 hores de temps de treball productiu, però amb un segon quartil que es condensa entre 27:30 i 30 hores, i per tant en un *downshifting* més aviat moderat. Les raons poden ser que la persona que viu sola no té ni la capacitat de fer economies d'escala com tenen les parelles sense fills/es, ni sent la necessitat de tenir cura i/o compartir el seu lleure amb eventuais fills/es, perquè aquests no hi són. Probablement, l'alliberament de temps de lleure que li suposa no haver de realitzar treball de cura d'infants o adolescents, ni el *plus* de temps de treball domèstic que se'n deriva, li permet tenir quantitats de temps de lliure disposició personal que fan que no sigui tan necessari un *downshifting* radical. Al capdavall, l'autosuficiència econòmica d'aquestes persones depèn únicament del seu sou, perquè ni tan sols es dona la possibilitat de percebre algun ingrès extern com en el cas de les famílies monoparentals, si són fruit d'una separació o un divorci.

**Gràfic 10:** Distribució del temps de treball productiu, per tipus de llar.



**Font:** Elaboració a partir de dades pròpies.

L'aparent paradoxa, doncs, rau ara en el comportament de les parelles amb fills/es. El cert és que és el model més productivista de tota la mostra, i comparativament és la pauta que més s'allunya dels diferents tipus de llar. El 50% central fa entre 35 i 41 hores de temps de treball productiu, la qual cosa ja és equivalent a un treball a temps complet (tot i que cal dir que això ho seria en termes de temps teòric; en canvi, els i les nostres *downshifTERS* ens

parlen sempre de temps efectiu, de temps real, i probablement força més compactat que no en el model estàndard hegemònic), i el tercer quartil pràcticament no baixa de les 40 hores. El diferencial amb la llar unipersonal és d'entre 5 i 10 hores més, i si ho comparem amb els valors assolits per les llars amb parelles sense fills/es, dista entre 9 i 20 hores. El gràfic, al seu torn, també mostra clarament el seu distanciament dels altres tres models.

D'una banda podem entendre que la presència de fills/es incrementi la despesa, tot i que també el fet de ser una parella on treballen tots dos fa que augmentin els ingressos, a banda de l'aprofitament que es pot fer de les economies d'escala. Probablement l'explicació a aquesta aparent paradoxa la trobem precisament aplicant economies d'escala al temps de treball de cura dels fills/es. Les necessitats d'aquests no es dupliquen perquè hi hagi dues persones a càrrec, i això els permet alliberar temps. Equitativament, si es reparteixen el treball de cura, o bé asimètricament, que és el que hem vist que sembla ser l'estratègia predominant en els nostres subjectes d'estudi. Així, tot apunta a que el pare assumeixi més càrrega de treball productiu (i de treball domèstic), mentre la mare se centra sobretot en el treball de cura. El fet de ser una parella i de repartir més equitativament els temps de càrrega total de treball –com hem vist en el capítol anterior– els permetria, d'altra banda, no haver de renunciar dràsticament al seu temps de lleure, i a compartir part d'aquest amb els seus fills/es.

**Taula 18:** Temps de treball productiu, per tipus de llar i gènere.

		<b>Percentil 25</b>	<b>Percentil 50</b>	<b>Percentil 75</b>
<b>Parella sense fills/es</b>	<b>Home</b>	17:35	28:30	36:15
	<b>Dona</b>	14:40	22:25	30:55
<b>Parella amb fills/es</b>	<b>Home</b>	39:55	40:20	44:15
	<b>Dona</b>	31:55	33:25	35:00

**Font:** Elaboració a partir de dades pròpies.

La demostració la trobem en la taula anterior. Com veiem, en comparar ambdós tipus de parella, els fills/es sempre fan augmentar el temps de dedicació al treball productiu (tant en homes com en dones), cal suposar que per l'increment de despesa que comporten. Però aquest increment eixampla molt més les diferències entre ambdós sexes, de manera que les dones en parella i amb fills/es adopten un model que podríem equiparar al temps parcial

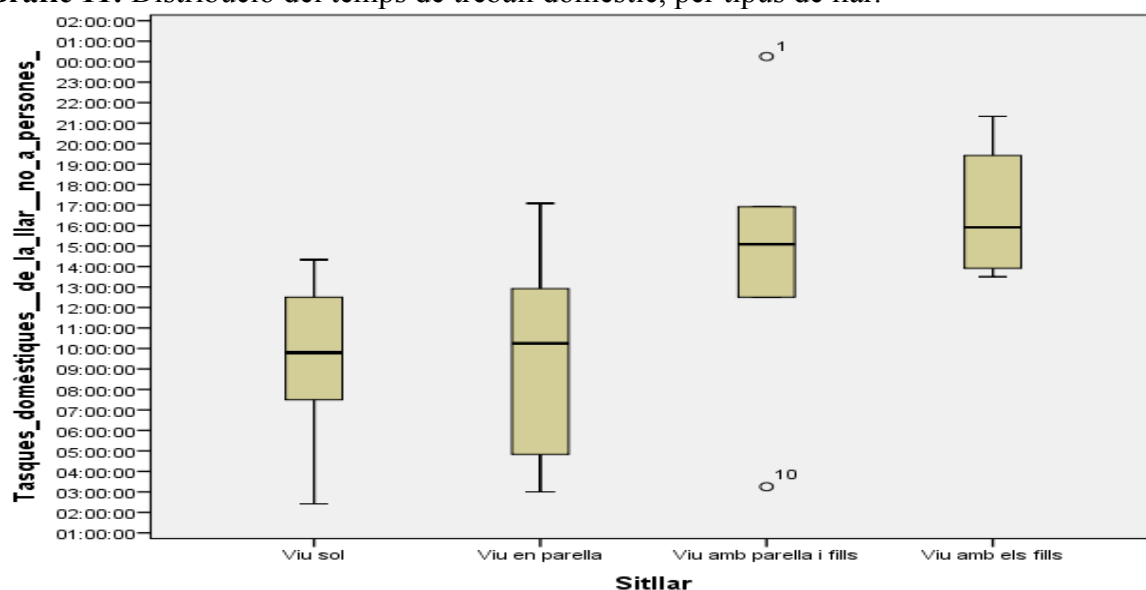
més lleu, mentre que els homes adopten un perfil de temps complet fins i tot un xic ampliat. El diferencial entre ambdós oscil·la entre 7 i 9 hores, segons indicador. En canvi, en les parelles sense fills/es, el diferencial baixa a entre 3 i 6 hores. Per tant, sembla confirmar-se que la tinença de fills/es aguditza la divisió sexual del treball, en les parelles de *downshifters*, tot i que alhora procuri una redistribució i equilibri quantitatiu del mateix.

**Taula 19:** Temps de treball domèstic, per tipus de llar.

	Percentil 25	Percentil 50	Percentil 75
<b>Unipersonal</b>	7:30	9:50	12:30
<b>Parella sense fills/es</b>	4:50	10:15	12:55
<b>Parella amb fills/es</b>	12:30	15:05	16:55
<b>Monoparental</b>	13:55	15:55	19:25

Font: Elaboració a partir de dades pròpies.

**Gràfic 11:** Distribució del temps de treball domèstic, per tipus de llar.



Font: Elaboració a partir de dades pròpies.

Com veiem en la taula, hi ha dos models diferenciats de treball domèstic: un de perfil baix, corresponent a les llars unipersonals i les parelles sense fills/es, on les dedicacions dels i les subjectes centrals en les distribucions varien entre 5 i 13 hores, segons el cas; i un perfil alt, que protagonitzen les parelles amb fills/es i sobretot les llars monoparentals, on la dedicació en el 50% central no baixa de les 12:30 hores, i arriba a les 17 hores en les

parelles, per enfilar-se fins a les 19:25 hores en el cas de les mares soles. La qual cosa ve a confirmar que la tinença de fills/es en edats relativament dependents provoca de retruc un augment de les tasques de la llar, encara que haguem exclòs d'aquestes les que tinguessin a veure directament amb necessitats personals. El gràfic és prou clar, al respecte.

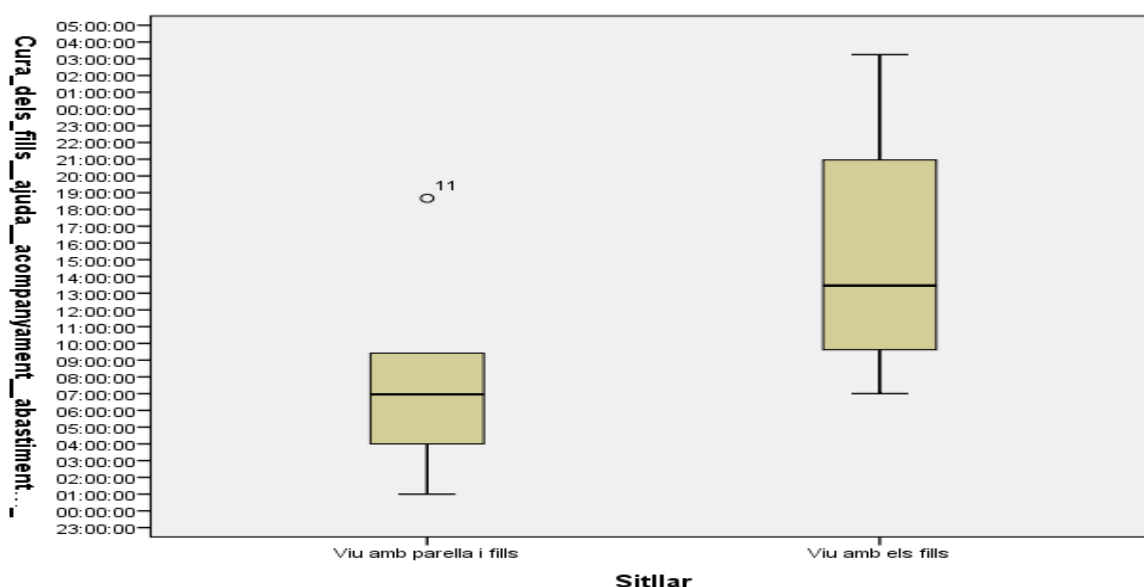
En el cas del treball de cura dels fills/es, però, els resultats encara contrasten més. Perquè aquest treball directament atribuït per part dels nostres subjectes *downshifters* en situació de centralitat en la distribució els suposa una càrrega setmanal de treball d'entre 4 i 9:25 hores quan viuen en parella i amb els fills/es; però quan es tracta de mares soles amb els fills/es, la càrrega de treball de cura de les subjectes amb la mateixa centralitat es més que duplica, i passa a anar de 9:40 hores a 21 hores.

**Taula 20:** Temps de treball de cura dels fills/es, per tipus de llar.

	<b>Percentil 25</b>	<b>Percentil 50</b>	<b>Percentil 75</b>
<b>Parella amb fills/es</b>	4:00	7:00	9:25
<b>Monoparental</b>	9:40	13:30	21:00

**Font:** Elaboració a partir de dades pròpies.

**Gràfic 12:** Distribució del temps de treball de cura dels fills/es, per tipus de llar.



**Font:** Elaboració a partir de dades pròpies.

Vegi's en el gràfic com les mares que sostenen llars monoparentals presenten una elevada heterogeneïtat en el tercer quartil, que segurament deu estar correlacionada amb l'edat dels fills, de forma inversament proporcional: és a dir, que a menys edat dels fills/es, i en particular quan siguin infants o nadons, més temps de treball de cura caldrà.

Finalment, el temps de lleure varia també molt la seva distribució i característiques, en funció del tipus de llar. Hi ha un model bastant més compacte que els altres, molt més homogeni, que és el de les llars unipersonals, on el temps de lleure dels i les subjectes centrals es mou entre les 40 i les 57 hores. Qualsevol altre tipus de llar presenta més dispersió, sobretot les llars formades per parelles i fills/es.

**Taula 21:** Temps de lleure, per tipus de llar.

	<b>Percentil 25</b>	<b>Percentil 50</b>	<b>Percentil 75</b>
<b>Unipersonal</b>	40:00	47:25	56:40
<b>Parella sense fills/es</b>	45:15	52:30	75:15
<b>Parella amb fills/es</b>	26:25	48:55	89:30
<b>Monoparental</b>	26:35	30:45	48:15

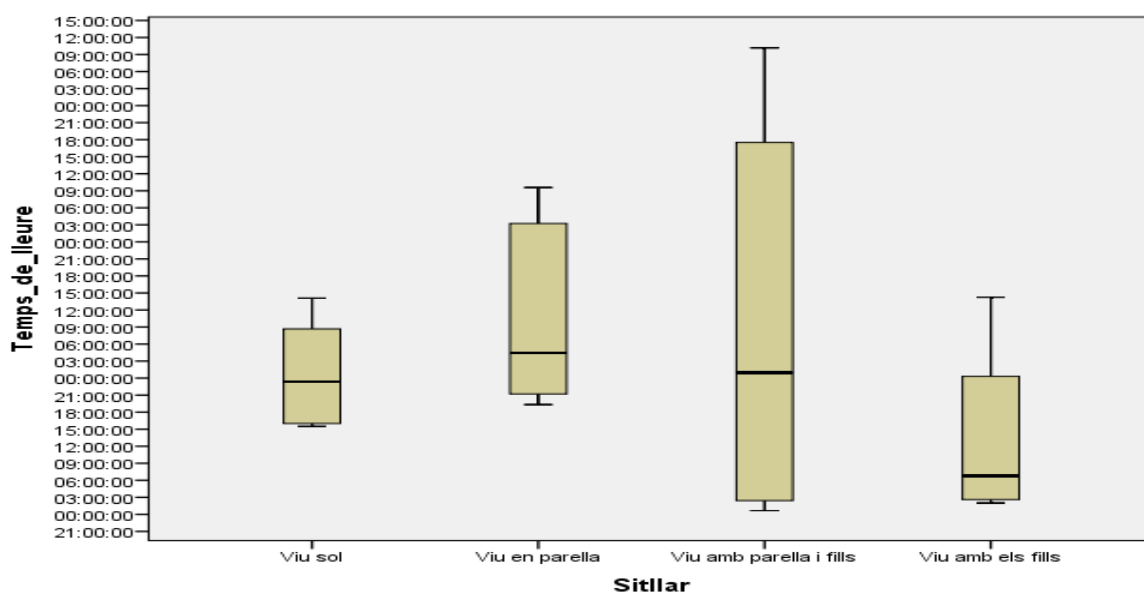
**Font:** Elaboració a partir de dades pròpies.

Les parelles sense fills/es denoten certa proximitat al model de la llar unipersonal, per bé que només pel que fa a poc més dels dos quartils inicials de la seva distribució, com es pot veure en el gràfic. En el tercer quartil, però, es dispara la quantitat del temps de lleure d'alguns dels seus integrants, i per tant l'heterogeneïtat interna del quartil. Un fenomen que es repeteix encara amb més intensitat en el cas de les parelles amb fills/es. Ara bé, en aquest cas l'heterogeneïtat també augmenta força en el segon quartil, de manera que sembla apuntar a situacions força diverses, cal imaginar que en funció de l'edat dels fills/es i del nivell d'assumpció i redistribució de les diferents càrregues de treball internes.

En aquesta ocasió és el model monoparental el que es despenja de la resta, per raons perfectament intuïbles. En el cas de les mares que viuen soles amb fills/es a càrrec, el temps de lleure en les que ocupen una posició de centralitat oscil·la entre 26 i 48 hores. Tot i que, com en la resta dels models de llar *downshifters*, el valor que assoleix el primer quartil és pràcticament el mínim. Si ens fixem, quan hi ha fills/es no es baixa molt més

enllà de les 24 hores de lleure setmanal, mentre que quan no hi ha fills/es tampoc es baixa de les 39 hores. Fixem-nos que en aquest darrer cas, el temps mínim de lleure en la nostra mostra *downshifter* està per damunt del temps de lleure que s'assolien els homes en el percentil 75 (menys de 34 hores) de la mostra Idescat. I fins i tot el temps mínim de lleure de les nostres mares soles és de 24 hores, perfectament comparable amb les 29 hores de lleure que assoleix el percentil 75 en el cas estàndard català.

**Gràfic 13:** Distribució del temps de lleure, per tipus de llar.



**Font:** Elaboració a partir de dades pròpies.

Encara que sembli evident que al temps de lleure de les llars *downshifters* l'afecten els fills/es, cal matisar que no és el mateix quan aquests són adolescents i per tant més autònoms (i fins i tot poden ajudar en les tasques de la llar o potser de cura també), que quan són nadons o encara estan en l'etapa de la infantesa.

Si ens fixem en el que passa quan controlem la distribució dels temps de lleure dels nostres *downshifters* per si hi ha o no fills/es menors de 10 anys a les llars, els resultats que obtenim, i que es reflecteixen a la taula i al gràfic següents redimensiona tota la diagnosi, ja que més que ser els fills/es el factor que afecta a la distribució del temps de lleure, en realitat és la presència de nadons o infants a les llars –amb la seva conseqüent major necessitat de cura per raó de la seva situació de dependència– el que veritablement impacta en el potencial real dels temps de lleure.

**Taula 22:** Temps de lleure, per tipus de llar en funció de si hi ha fills/es i de la seva edat.

	<b>Percentil 25</b>	<b>Percentil 50</b>	<b>Percentil 75</b>
<b>Sense fills/es</b>	44:55	49:30	62:05
<b>Fills de 10 anys en endavant</b>	45:30	62:15	70:25
<b>Fills menors de 10 anys</b>	26:00	26:50	34:20

**Font:** Elaboració a partir de dades pròpies.

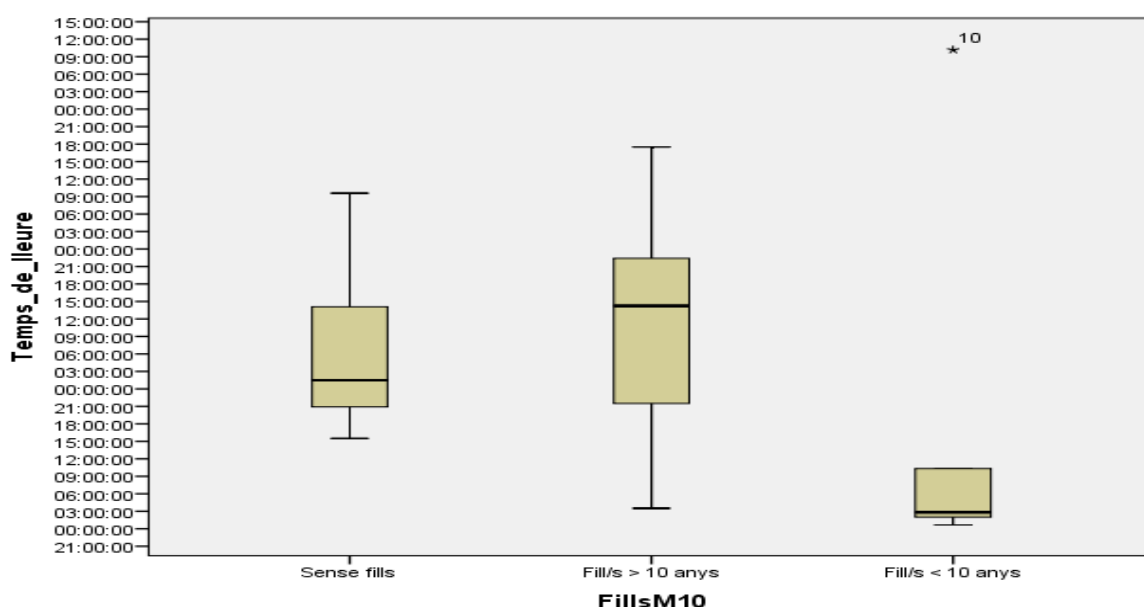
Les parelles amb fills/es majors de 10 anys tenen un temps de lleure no només equiparable, sinó fins i tot tendencialment superior al de les llars on no hi ha fills. Si els subjectes centrals d'aquestes darreres tenen entre 45 i 62 hores de lleure, en el cas de les llars amb fills/es de més de 10 anys l'interval va igualment des de les 45 hores en el primer quartil, però ara eixamplant-se fins a les 70 hores com a valor del tercer quartil. Podria tenir una explicació lògica, pel fet que a mesura que els fills/es creixen s'obté un major potencial de redistribució de les tasques de la llar, a banda de disminuir sensiblement les necessitats de treball de cura. El fet que la majoria d'aquests casos es donin en el marc d'una parella fa que si es manté una bona redistribució de totes les càrregues dels diferents tipus de treball, pot optimitzar-se força el temps de lleure.

Però també hi ha un altre element a tenir en compte, i que prové de l'estudi qualitatiu: hi ha activitats de lleure compartides amb els fills/es que, quan aquests són petits, es consideren alhora lleure i cura, o fins i tot més aviat cura que lleure (en el nostre estudi, quan sorgia la disjuntiva, la regla era atribuir el temps íntegrament a temps de cura dels fills/es, i obviar el possible temps de lleure confluent). Quan els fills/es són adolescents, en canvi, les fronteres es fan més nítides, i es discerneix molt més el temps de lleure compartit amb els fills/es, el qual ja no resulta atribuïble a temps de cura de cap de les maneres.

Tot i amb això, el gràfic ens mostra com la situació de les llars amb fills/es majors de 10 anys és força heterogènia, i podem trobar-nos en els extrems des de casos que ens parlin d'un temps de lleure no superior a les 27 hores, fins a casos que arriben a les 80 hores de temps de lleure. Com ja venim dient, el ventall de possibles situacions depèn de cada context i de moltes altres variables intervinents, per bé que sembla que els i les subjectes que ocupen la centralitat de la nostra distribució mostral manifesten una lògica de

funcionament que els permet preservar la centralitat del temps de lleure en les seves vides quotidianes, i això amb independència de si el subjecte és home o dona. En certa manera, no és un efecte tan estrany ni tan inesperat, perquè la mostra és de *downshifTERS*, i el seu projecte de vida cerca precisament aquest canvi dels temps. En tot cas, el que anem trobant en aquesta anàlisi quantitativa sembla que vagi refermant el que ens hem trobat en els discursos i en la dimensió qualitativa de la recerca.

**Gràfic 14:** Distribució del temps de lleure, per tipus de llar en funció de si hi ha fills/es i de la seva edat.



**Font:** Elaboració a partir de dades pròpies.

Les llars amb fills/es menors de 10 anys, però, són ben diferents. Pràcticament la meitat dels i les subjectes de la nostra mostra amb tal condició disposen només d'entre 24 i 27 hores de temps de lleure. I fixem-nos en el grau d'homogeneïtat, perquè el 25% que ocupa el segon quartil bascula entre 26 i 26:50 hores de lleure. En el tercer quartil la cosa millora, però no gaire: augmenten a entre 27 i 34 hores. I és estrany superar aquest límit superior. Tanmateix, és remarcable el fet de que també hi ha un topall en les 24 hores de lleure, i no es baixa d'aquestes, per la qual cosa podem dir que en aquests casos, tot i les evidents minves de temps de lleure, el *downshifting* continua deixant sentir els seus efectes rescabadors de temps de lliure disposició personal. Ara bé, les dades semblen apuntar a que l'afectació del temps de lleure dels *downshifTERS* no es produeix tant pel fet de tenir



fills/es, sinó pel fet de tenir-los en l'etapa de la seva primera infància. Aquí és, doncs, on es deu posar de relleu el treball de cura dels fills/es, i on deu adquirir un gran volum.

## 18.2. Distribució del temps segons el grau d'espiritualitat

La presència, en la nostra mostra qualitativa, d'un *downshifting* profundament espiritual (al que hem designat com a "místic" perquè el concepte d'espiritualitat no és aliè als i les altres *downshifters*) amb suficient massa crítica com per ser analitzat, al costat d'un *downshifting* qualificat com a "laic" en estar desprovist de continguts místics o referenciats a la metafísica –o almenys no associats a la transició d'estil de vida– ens dona l'oportunitat de fer-ne una anàlisi comparativa. Com sabem des de l'estudi qualitatiu, l'orientació mística predisponeix a un estil de vida on la simplicitat voluntària i la confiança en un/a mateix/a i en el futur cobren molta més intensitat que no en el *downshifting* laic, que és més de caire racionalista i descansa més en sistemes d'assegurament i de planificació que no en una confiança incondicional en la bondat del futur, per bé que de vegades ambdós orientacions poden confluïr. En tot cas, la idea de comparar-los és interessant de per si.

**Taula 23:** Temps fisiològic, segons grau d'espiritualitat en el *downshifting*.

	<b>Percentil 25</b>	<b>Percentil 50</b>	<b>Percentil 75</b>
<b>Downshifting Laic</b>	69:00	73:45	80:05
<b>Downshifting Místic</b>	66:00	70:45	74:55

**Font:** Elaboració a partir de dades pròpies.

La primera comparació es realitza en el temps fisiològic, i encara que hi trobem diferències, aquestes són d'escassa entitat. Amb tot, sembla que la tendència apunta a que els i les *downshifters* místics necessiten menys hores de temps fisiològic, ja que el 50% de subjectes que ocupen la centralitat de la distribució mostral empen entre 3 i 5 hores menys que els seus homòlegs/es laics. Cal recordar que, quan parlem de temps fisiològic, ens referim a la conjunció de tres blocs de temps, segons com ho hem mesurat en el nostre registre d'usos del temps: temps de dormir, temps d'higiene personal, temps de cura de la imatge i temps de cura de la salut personal.

D'aquests quatre temps diferenciats, com era d'esperar, el que ocupa la major part d'una manera abassegadora és el temps de dormir, a tenor de les hores i minuts que en el registre d'usos del temps se'ls atribueix. De manera que la distinció caldria buscar-la primerament en aquest temps de dormir principal. I així és, la major part de la diferència es troba en aquest temps: els i les *downshifters* místics semblen necessitar dormir entre una mitja hora i una hora menys diària, que els i les *downshifters* laics.

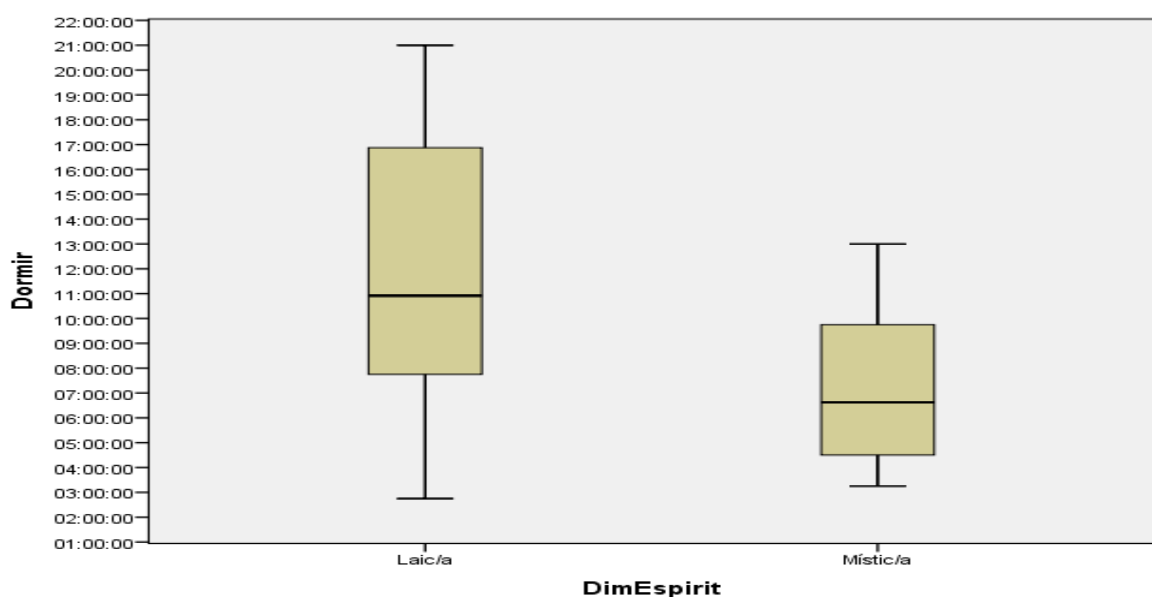
**Taula 24:** Temps de dormir, segons grau d'espiritualitat en el *downshifting*.

	Percentil 25	Percentil 50	Percentil 75
<b>Downshifting Laic</b>	55:45	58:55	64:52
<b>Downshifting Místic</b>	52:30	54:37	57:45

**Font:** Elaboració a partir de dades pròpies.

Entre els i les *downshifters* místics rarament s'ultrapassen les 58 hores de son setmanals (unes 8 hores i quart diàries), i com a màxim hom arriba a dormir-ne 61, tot i que tampoc no es dormen menys de 51 hores setmanals. Però entre els i les *downshifters* laics el màxim pot arribar a 69 hores, tot i coincidir en un mínim de prop de 51 hores. En tot cas, hi ha molta més variabilitat interna en el *downshifting* laic, com testimonia el gràfic següent.

**Gràfic 15:** Distribució del temps de dormir, segons grau d'espiritualitat en el *downshifting*.



**Font:** Elaboració a partir de dades pròpies.

Hi hauria diverses possibles hipòtesis explicatives, des de les que contemplarien temps de repòs o de no fer res en concret més dilatats en el *downshifting* místic, als que ho associarien als efectes d'uns ritmes de vida més lents i al major aprofundiment d'un estil de vida acorde amb la simplicitat voluntària, passant per altres factors com les hores totals de treball efectuades o altres consideracions que en tot cas necessiten d'anàlisis més detallades per poder-les falsar adequadament.

Precisament, observar la relació dels tipus de *downshifting* segons el seu grau d'espiritualitat amb el temps de treball productiu assumit pot ser una manera de treure'n l'entrellat. Com veiem a la taula següent, en els i les *downshifeters* místics el temps de treball productiu és prou més reduït que entre els i les *downshifeters* laics. En aquests darrers el 50% de subjectes centrals de la distribució treballen entre 30 i 40 hores, mentre que en els homòlegs místics l'interval es mou entre les 15 i les 31 hores, entre 9 i 15 hores menys que els anteriors.

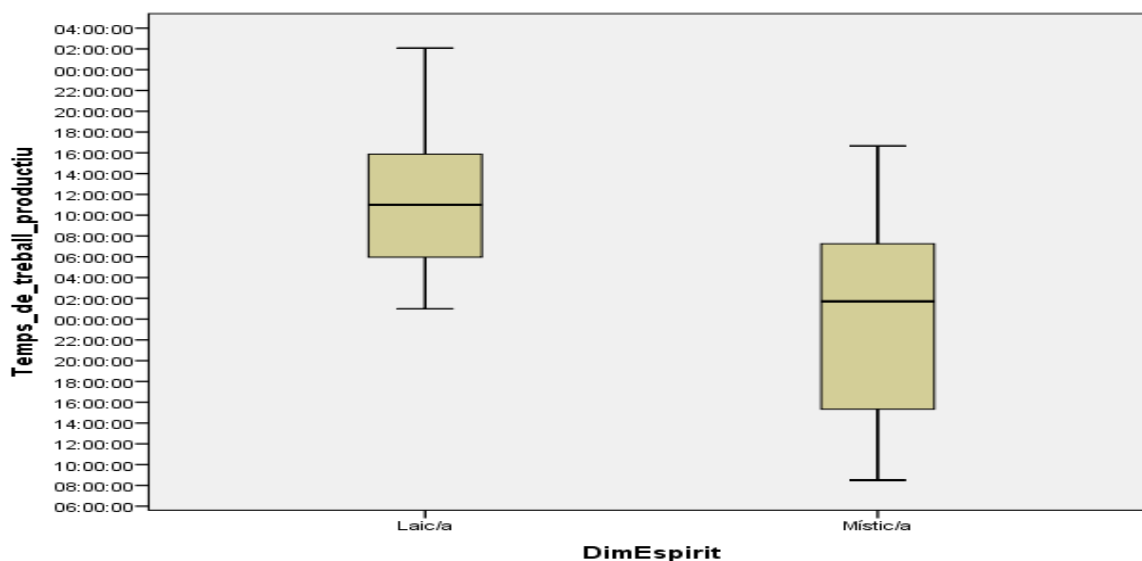
**Taula 25:** Temps de treball productiu, segons grau d'espiritualitat en el *downshifting*.

	<b>Percentil 25</b>	<b>Percentil 50</b>	<b>Percentil 75</b>
<b>Downshifting Laic</b>	30:00	35:00	39:55
<b>Downshifting Místic</b>	15:20	25:40	31:15

**Font:** Elaboració a partir de dades pròpies.

En la mesura en què el temps de dormir és un temps de repòs, i que no és d'estranyar que guardi una estreta relació amb el desgast efectuat en la jornada laboral, sembla plausible pensar en que els menors requeriments en termes d'esforç laboral –si més no, en extensió de temps efectiu– podrien fer que la vida dels i les *downshifeters* místics fos una mica més descansada, i per tant no requeriria de tantes hores de son per a recuperar les energies esmerçades en el desgast del treball productiu. Al capdavall, hem de pensar que el diferencial de temps de treball productiu suposa per als *downshifeters* místics una rebaixa d'entre una quarta part i la meitat del temps de treball productiu desenvolupat pels *downshifeters* laics.

**Gràfic 16:** Distribució del temps de treball productiu, segons grau d'espiritualitat en el *downshifting*.



**Font:** Elaboració a partir de dades pròpies.

En el gràfic de més amunt es pot observar també com hi ha més heterogeneïtat entre el *downshifting* místic que en entre el *downshifting* laic, tot i que aquest darrer s'esbiaixa encara més clarament a la baixa en les jornades laborals, en comparació amb aquell. Sobretot, la variabilitat interna es dona, com veiem, en el segon quartil.

Contraposadament, en el temps de treball domèstic passa a l'inrevès. En aquest cas, si el temps que hi esmercen els i les *downshifters* laics és d'entre 7 i 13 hores i mitja (en la meitat de subjectes en posició de centralitat), entre els i les *downshifters* místics els valors van de les 10 hores i mitja a les 17 hores. O sigui, aproximadament unes 3 hores de diferència, però ara en sentit invers, essent els i les *downshifters* místics els que assumeixen més càrrega de treball domèstic.

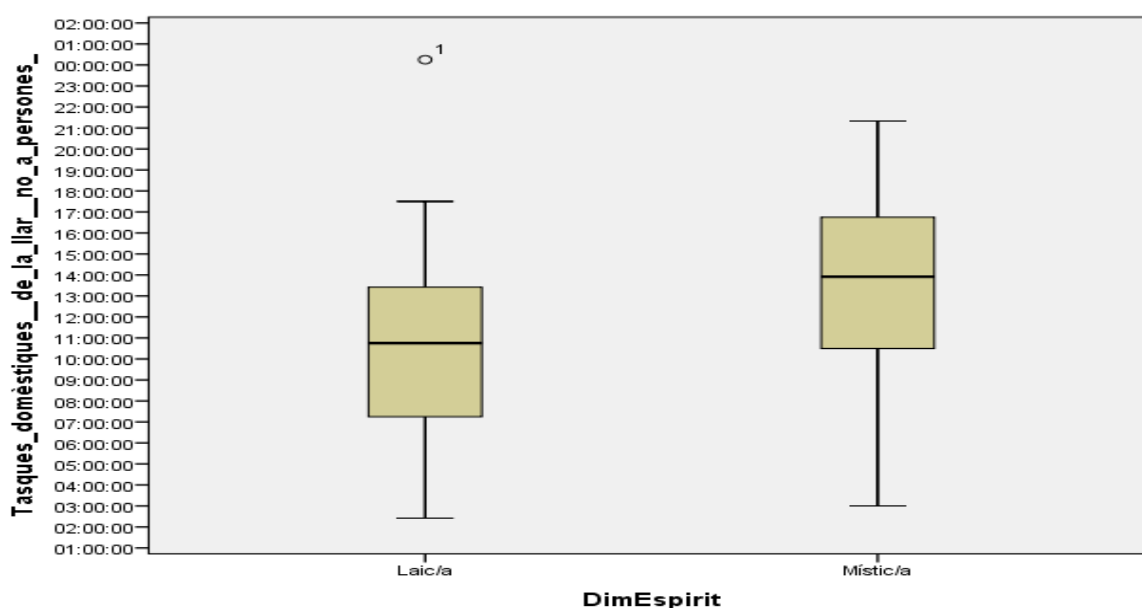
**Taula 26:** Temps de treball domèstic, segons el grau d'espiritualitat del *downshifting*.

	<b>Percentil 25</b>	<b>Percentil 50</b>	<b>Percentil 75</b>
<b>Downshifting Laic</b>	7:15	10:45	13:25
<b>Downshifting Místic</b>	10:30	13:55	16:45

**Font:** Elaboració a partir de dades pròpies.

Tanmateix, en aquesta ocasió el nivell d'heterogeneïtat interna dels dos tipus de *downshifting* és molt similar. Si de cas, advertim que el primer quartil del *downshifting* místic és prou més heterogeni que el primer quartil del *downshifting* laic –coincidint pràcticament en els mínims de treball domèstic–, però precisament el valor que marca el percentil 25 en la submostra mística és quasi el mateix que el valor de la mediana de la submostra laica.

**Gràfic 17:** Distribució del treball domèstic, segons grau d'espiritualitat del *downshifting*.



**Font:** Elaboració a partir de dades pròpies.

En el treball de cura dels fills/es la situació té un punt de partida similar, tot i que després evoluciona de manera diferent. La primera meitat de la distribució en la submostra mística presenta una gran homogeneïtat, i dedica més temps a la cura dels fills/es (entre 7 i 9 hores i mitja) que la primera meitat de *downshifeters* laics/ques (entre 4 i 7 hores en el segon quartil, i molta més variabilitat interna en el primer quartil).

En canvi, el tercer quartil presenta valors molt més moderats entre els místics/ques (de 9 hores i mitja a 12 hores), que no entre els laics/ques (entre 7 i 19 hores). La major heterogeneïtat comparada de la submostra laica es torna a repetir ara en el quart quartil, com es pot veure en el gràfic. La raó de tot això es troba en la també major variabilitat de situacions entre els i les *downshifeters* laics, en funció de l'edat dels fills/es, situacions de monoparentalitat, etc. En ambdues submostres hi ha fills/es menors de 10 anys, però en la

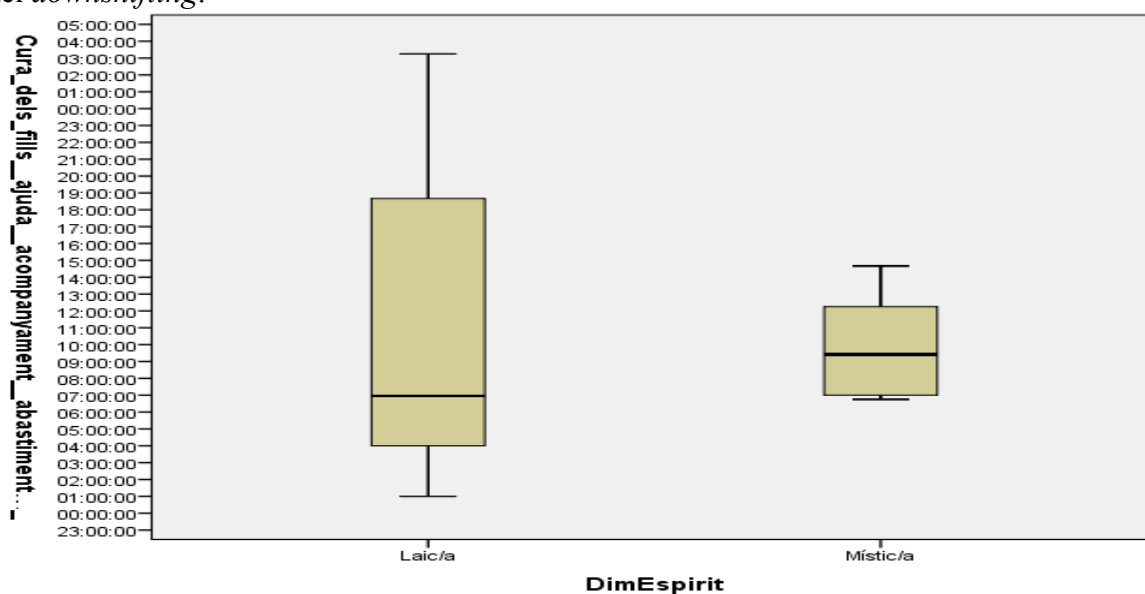
submostra mística l'infant més petit té 7 anys, mentre que en la submostra laica l'infant més petit té 2 anys, i a més correspon a una família monoparental. És lògic, doncs, que les càrregues del treball de cura dels fills/es siguin més disperses entre la submostra laica, la qual cosa fa que els resultats no puguin ser massa concloents, per bé que sembla apuntar-se a que vocacionalment la submostra mística dedicaria una mica més de temps al treball de cura dels fills/es, que no la submostra laica.

**Taula 28:** Temps de treball de cura dels fills/es, segons grau d'espiritualitat del *downshifting*.

	Percentil 25	Percentil 50	Percentil 75
<b>Downshifting Laic</b>	4:00	7:00	18:40
<b>Downshifting Místic</b>	7:00	9:25	12:15

**Font:** Elaboració a partir de dades pròpies.

**Gràfic 19:** Distribució del temps de treball de cura dels fills/es, segons grau d'espiritualitat del *downshifting*.



**Font:** Elaboració a partir de dades pròpies.

Pel que fa al temps de lleure, en aquest cas canvien les tornes, perquè hi ha més heterogeneïtat entre els i les *downshifTERS* místics que entre els i les *downshifTERS* laics. Anant per parts, veiem com el 50% central de la distribució dels primers presenta una gran oscil·lació entre el temps dedicat al lleure, desde les 27 hores i mitja del primer quartil a les

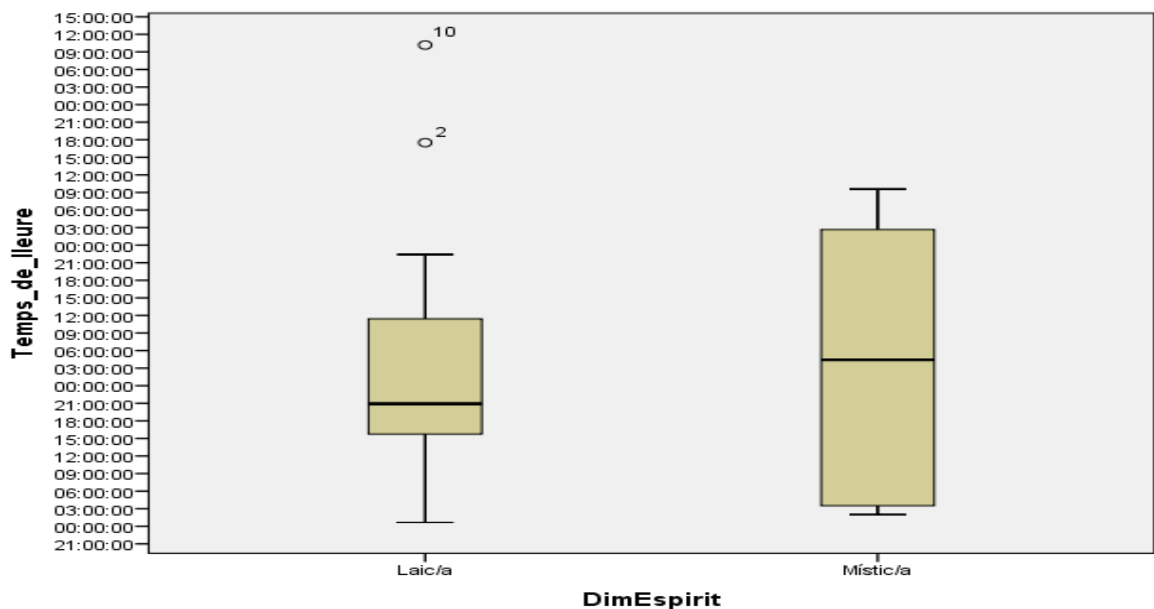
prop de 75 hores del tercer quartil. En canvi, el 50% central de la distribució laica és força més homogènia, ja que bascula entre 40 i 59 hores en el seu recorregut interquartílic.

**Taula 29:** Temps de lleure, segons grau d'espiritualitat del *downshifting*.

	Percentil 25	Percentil 50	Percentil 75
<b>Downshifting Laic</b>	39:45	44:55	59:25
<b>Downshifting Místic</b>	27:30	52:25	74:40

**Font:** Elaboració a partir de dades pròpies.

**Gràfic 20:** Distribució del temps de lleure, segons grau d'espiritualitat del *downshifting*.



**Font:** Elaboració a partir de dades pròpies.

Les dues submostres presenten contradiccions aparents, a tenor del que diuen la taula i el gràfic, però podrien tenir una certa lògica. Vagi per endavant que els i les *downshifTERS* místics s'orienten més clarament al temps de lleure que els i les *downshifTERS* laics, cal suposar que en bona part perquè aquests darrers tenen una major orientació laboral. És a dir, que es dona un cert efecte de vasos comunicants. La major centralitat productiva en la submostra laica fa que aquesta es dediqui menys al treball domèstic-familiar (tot i que aquí amb les excepcions de la cura dels fills/es molt petits) i també menys –en línies generals– al temps de lleure. La qual cosa no vol dir, òbviament, que siguin productivistes, sinó que el canvi de centralitat del temps de treball productiu al temps de lleure s'ha produït d'una forma més moderada. Però si comparem ambdós temps, en la majoria dels i les

*downshifTERS* laics les quantitats de temps de lleure són prevalents a les quantitats de temps de treball productiu. Potser, això sí, en detriment d'una major presència en el temps de treball domèstic i –amb matisos– en el temps de cura dels fills/es.

Per contra, la submostra mística presenta una interessant bifurcació interna. D'una banda, és on trobem la tendència *downshifter* més radical, atès que en una part d'ells la centralitat del temps de lleure per sobre dels altres temps, i en particular per sobre del temps de treball productiu, és molt acusada. Però hi ha un altre segment que apunta a un major equilibri, que aquí seria tripartit, entre el temps de lleure (malgrat tot, prevalent, tot i la tibantor del temps de cura dels fills/es), el temps de treball domèstic-familiar, i finalment el temps de treball productiu. En aquest segon segment hi trobem *downshifTERS* amb fills/es, sobretot amb infants. Aquesta bifurcació interna explica l'àmplia heterogeneïtat que el gràfic reflecteix, tant en la banda alta com en la banda baixa de la distribució. Molt diferent a la menor variabilitat de la banda alta de la submostra laica, i en les antípodes de la nítida homogeneïtat del segon quartil d'aquesta.

Finalment, tractant-se d'un epígraf comparatiu vers el grau d'espiritualitat, no podíem deixar d'atendre a un tipus concret de lleure, com són les pràctiques de meditació. També calia atendre a la participació en activitats religioses emmarcades en dinàmiques confessionals o en el treball voluntari per a esglésies o congregacions, però això només ho hem trobat en dues persones de les vint-i-cinc, i efectivament ambdues de la submostra mística, però a totes llums insuficients per a fer-ne una anàlisi. La meditació, però, donava més de si, perquè a més no és privativa de la submostra mística.

**Taula 30:** Temps de meditació, segons grau d'espiritualitat del *downshifting*.

	<b>Percentil 25</b>	<b>Percentil 50</b>	<b>Percentil 75</b>
<b>Downshifting Laic</b>	1:55	2:55	3:35
<b>Downshifting Místic</b>	2:45	4:10	6:40

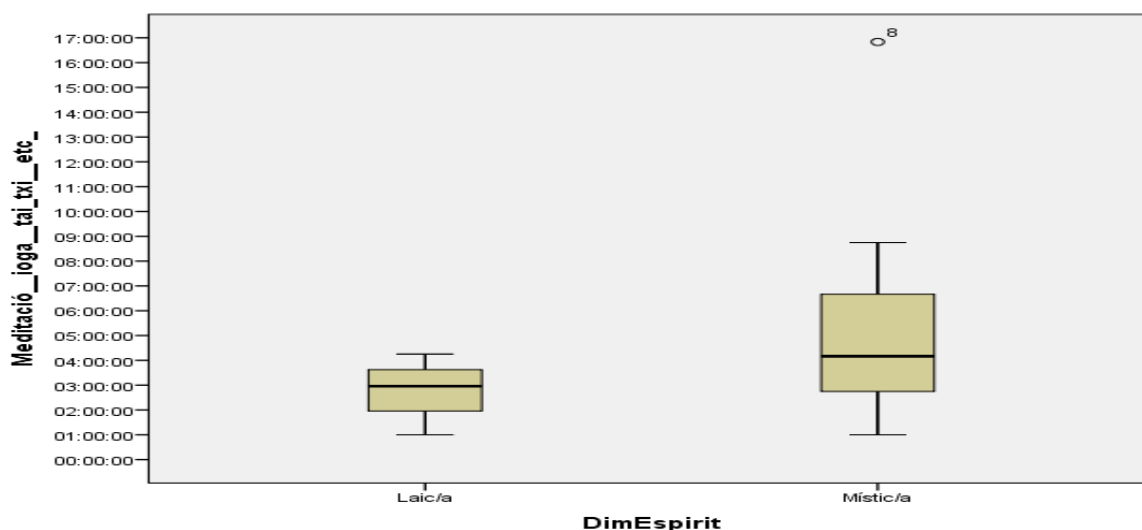
**Font:** Elaboració a partir de dades pròpies.

Com era previsible, la submostra mística dedica més temps a la meditació i a activitats en la mateixa òrbita que no la submostra laica. Però cal tenir en compte que aquesta també medita, de tant en tant. Ara bé, el diferencial entre el 50% central d'uns i dels altres és



d'entre 1 i 3 hores més de meditar en els i les *downshifTERS* místics. Tanmateix, cal atendre al rang de la distribució de les submostres –més que no al recorregut interquartílic– per entendre la magnitud de la diferencialitat. En la submostra laica, hi ha qui no medita gens; de fet, només mediten quatre dels quinze subjectes laics/ques. Però dels deu subjectes místics/ques, n'hi ha tres que tampoc no mediten. La submostra laica que medita hi dedica entre 1 i 4 hores a la setmana. Mentre que la submostra mística sol meditar entre 3 i 7 hores, però fins i tot trobem dos subjectes que li dediquen 9 i 17 hores a la setmana, respectivament. El diferencial, doncs, és abismal. Molt més important, en aquest cas, del que hom podria suposar atenent estrictament a la seva visibilització gràfica.

**Gràfic 21:** Distribució del temps de meditació, segons grau d'espiritualitat del *downshifting*.



**Font:** Elaboració a partir de dades pròpies.

En resum, doncs, la distinció principal entre els i les *downshifTERS* laics i els i les *downshifTERS* místics és que els primers presenten un major equilibri entre la dedicació al temps de lleure i la dedicació al temps de treball productiu, normalment en detriment del treball domèstic-familiar. En canvi, en els *downshifTERS* místics advertim una major puresa de *downshifting* en una part dels mateixos/es, perquè erigeixen una clara centralitat del temps de lleure en les seves vides quotidianes, en detriment sobretot de la dedicació al temps de treball productiu, però en canvi dedicant més temps també al treball domèstic-familiar. Tanmateix, un segon subgrup d'aquest *downshifting* místic tendeix més a una bicentralitat entre el temps de treball domèstic-familiar (quan hi ha fills/es, i sobretot si

aquests són encara nadons o romanen en la primera infància) i el temps de lleure, relegant com a tercer en discòrdia al temps de treball productiu. Per bé que en algun cas, el model pot ser de reequilibri entre els tres temps, i per tant de quelcom així com una tricentralitat o centralitat repartida entre els tres temps considerats. L'estratègia *downshifter* d'aquest segon subgrup de la submostra mística emparentaria aleshores o si més no estaria més a prop del model tradicional femení, molt supeditat al treball de cura dels fills/es i també –tot i que en menor mesura– al treball domèstic, a canvi de menys participació en el mercat laboral. Tot i amb això, no hem de perdre de vista que les ingents quantitats de temps de lleure que es donen en els i les *downshifTERS*, sigui quina sigui la seva condició interna, i en qualsevol de les casuístiques, fa que no es pugui parlar, en puritat, de “model tradicional” femení, ja que la revalorització del temps de lleure en tots els contextos trastoca el sentit sociohistòric de l'expressió.

### **18.3. Dimensió econòmica del *downshifting***

La quintaessència del *downshifting* és, ja ho sabem, reduir el temps de treball productiu, tot assumint la consegüent pèrdua de capacitat adquisitiva, perquè correlativament es minoren els ingressos personals i de la llar. Com hem vist, això és possible en la mesura en que s'adopta una nova cultura de racionalització de la despesa i de defugiment del consumisme superflu, tot centrant-se en consumir allò que és necessari, i sota una redefinició de les necessitats personals i familiars restrictiva, envers els paràmetres de la societat de consum hegemònica en l'actualitat. Ara bé, una bona pregunta seria la de considerar a partir de quins ingressos es pot realitzar una transició com la del *downshifting*, o preguntar-se què passa amb la capacitat d'estalvi (o no) dels i les *downshifTERS*, en el nou estil de vida.

La primera de les preguntes no es pot contestar mitjançant una recerca d'aquestes característiques, per les pròpies limitacions metodològiques. Però sí que podem indagar sobre el nivell d'ingressos que els ha quedat als nostres subjectes d'estudi, un cop han emprès el *downshifting*. Val a dir que tots ells i elles declaren que el *downshifting* els ha suposat una considerable disminució dels seus ingressos personals. La quantificació d'aquesta disminució no és tractable a nivell de dades, perquè presenta massa disparitats.

Hi ha qui no ha experimentat disminució, perquè el seu *downshifting* no és transicional, i hi ha qui s'ha quedat sense ingressos i fins ara ha anat tirant dels seus estalvis. Fora, fins i tot, dels casos extrems, el que trobem és una àmplia varietat de supòsits: des de reduccions assumibles, del 20 o 30% del sou, a qui ha perdut el 70 o el 80%. Altres casos, ho xifren en al voltant d'un 50%. El problema és que tampoc ens parlen de dades concretes, sinó que són aproximades, i per tant l'única conclusió a la que podem arribar és que per a la majoria, esdevenir *downshifter* ha comportat haver-se d'habituar a percebre uns ingressos força per sota dels que estava acostumat/da a guanyar en el seu anterior estil de vida.

Com que tot el que és relatiu als ingressos sol estar vinculat amb el món del treball productiu, per ser-ne aquest el seu generador principal, torna a posar-se de relleu el gènere com a factor de segmentació, atès que les estructures de la societat de rendiment de l'actual capitalisme continuen essent androcèntriques, i per tant els sous per a homes i dones de la mateixa qualificació i per idèntica feina encara no han deixat de ser desiguals ni de suposar una discriminació negativa per a les dones treballadores.

**Taula 31:** Ingressos nets mensuals personals, per gènere.

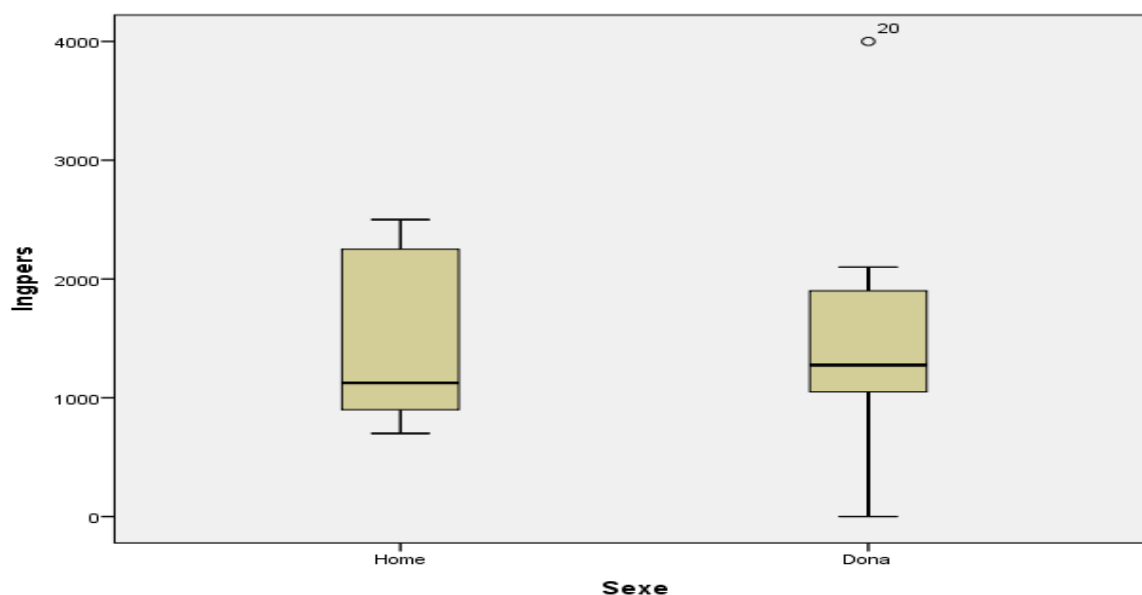
	<b>Percentil 25</b>	<b>Percentil 50</b>	<b>Percentil 75</b>
<b>Home</b>	900	1125	2250
<b>Dona</b>	1050	1275	1900

**Font:** Elaboració a partir de dades pròpies.

Com veiem a la taula, entre els i les nostres *downshifeters*, els ingressos personals nets de base mensual (prorratejada) no semblen manifestar un diferencial especialment significatiu entre homes i dones. Cal tenir en compte que la major part de la nostra mostra *downshifter* té estudis superiors, per bé que en força casos es donen realitats de subocupació en relació a les seves credencials ocupacionals. Sigui com sigui, el segon quartil de les dones *downshifeters* presenta ingressos més elevats que el dels homes *downshifeters*, tot i que és una mica enganyós, perquè la variabilitat a la baixa del primer quartil mostra com hi ha un sòl d'ingressos molt més baix en les dones que en el cas dels homes. Caldria, això sí, no contemplar la persona (que és dona) que no percep ingressos, perquè és una situació transitòria que no és representativa del seu projecte de vida. D'altra banda, a partir de la mediana els resultats, a mesura que s'incrementen els ingressos, ja desdibuixen la igualtat i

tendeixen a manifestar una major percepció d'ingressos per part dels homes. Vegi's, al respecte, la magnitud assolida pel percentil 75, o també la major heterogeneïtat del tercer quartil dels homes (elastificant-se a l'alça), en relació al tercer quartil femení, com es pot desprendre de la comparació dels diagrames de caixa.

**Gràfic 22:** Distribució dels ingressos nets mensuals personals, per gènere.



**Font:** Elaboració a partir de dades pròpies.

En qualsevol cas, els ingressos d'un *downshifter* que ocupi posicions de centralitat en la distribució de la submostra masculina del nostre estudi semblen oscil·lar entre 900 i 2.250 euros nets mensuals, mentre que els ingressos d'una *downshifter* també central són més homogenis i van dels 1.050 als 1.900 euros mensuals. Tenint en compte que el sou mig mensual net de Catalunya el 2014 se situava al voltant dels 1.900 euros per als homes, i al voltant dels 1.500 euros per a les dones<sup>338</sup>, podem constatar dues coses: que en la nostra mostra els ingressos personals dels i les *downshifters* són prop del 30% menys que la mitjana d'ingressos catalana, i que la distància entre homes i dones és també bastant menor que el que passa a Catalunya. Tot i amb això, hem de recordar un cop més que això no ens permet fer cap extrapolació, tot i que serien bones hipòtesis de partida plantejar quina disminució de la renda mitjana mensual neta assumeixen la generalitat de *downshifters* del país, i fins a quin punt el diferencial d'ingressos entre homes i dones reproduceix o no el que passa en la societat catalana en general.

<sup>338</sup> Segons un càlcul aproximatiu efectuat a partir de les dades publicades per l'Idescat al seu web: <http://www.idescat.cat/pub/?id=acc&n=397>

De totes maneres, la magnitud més interessant és la que té a veure amb el sosteniment de la llar, i per això hem demanat també pels ingressos mensuals nets (aproximat) de la llar, obtenint entre els i les nostres subjectes d'estudi els següents resultats:

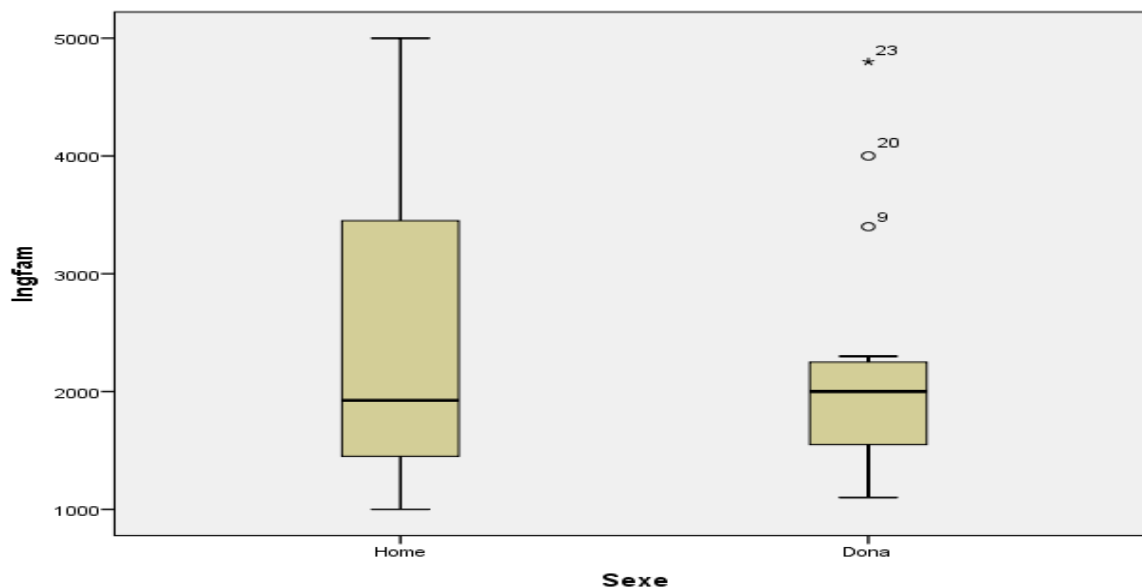
**Taula 32:** Ingressos nets mensuals de la llar, per gènere.

	<b>Percentil 25</b>	<b>Percentil 50</b>	<b>Percentil 75</b>
<b>Home</b>	1450	1925	3450
<b>Dona</b>	1550	2000	2250

**Font:** Elaboració a partir de dades pròpies.

Es repeteix una mica la panoràmica del cas anterior, tot i la lògica elevació d'ingressos per efecte de les llars formades per parelles en que tots dos treballen (que són totes menys una, en el cas dels nostres subjectes d'estudi que viuen en parella). Sí que es nota, però, com hi ha una major percepció d'ingressos entre els homes envers les dones, en el tercer quartil de la distribució i sobretot a partir d'aquest cap endavant. Es veu prou més clarament en la representació gràfica.

**Gràfic 23:** Distribució dels ingressos nets mensuals de la llar, per gènere.



**Font:** Elaboració a partir de dades pròpies.

En aquest cas, però, veiem que també hi ha una equiparació en la meitat de la distribució amb rendes més baixes, amb un sòl de l'entorn dels 1.000 euros, i on l'interval dels ingressos percebuts per les llars *downshifeters* entre aquest sòl i la mediana és d'entre 1.000 i 2.000 euros nets mensuals, aproximadament, essent aquesta la realitat tant de la meitat dels nostres homes *downshifeters* com de la meitat de les nostres dones *downshifeters*. Amb elles, però, el que passa és que costa molt, a partir d'aquestes dades, assolir i encara més superar la xifra dels 2.400 euros nets mensuals per a la llar (a excepció de casos atípics – *outliers* i en algun cas, fins i tot *extreme*–), mentre que ells enregistren molta més heterogeneïtat, ja des del mateix tercer quartil de la distribució. Tinguem en compte, però, la distorsió que suposa que en la nostra reduïda mostra hi ha quatre dones que viuen soles per un sol home en la mateixa situació, a més de quatre dones en situació de llar monoparental, per cap home en idèntica circumstància.

En qualsevol cas, si tenim en compte la renda mitjana disponible de les llars a Catalunya per a l'any 2014, que es situava al voltant dels 2.500 euros nets per llar<sup>339</sup>, constatem altre cop que les nostres llars *downshifeters* venen a disposar d'uns ingressos que acostumen a estar entre un 20 i un 25% per sota dels ingressos mitjans de les llars catalanes. Tot i que insistim en que aquestes dades només es poden contemplar des d'una perspectiva aproximativa i estrictament exploratòria.

Però l'indicador més rellevant segurament sigui el de la capacitat d'estalvi dels nostres subjectes d'estudi, sobretot pel que té a veure amb la viabilitat del *downshifting* com a model i com a estil de vida. En aquest sentit, la taula següent ens mostra com es distribueix el nivell d'estalvi entre els i les *downshifeters*.

**Taula 33:** Estalvi personal mensual, per gènere.

	<b>Percentil 25</b>	<b>Percentil 50</b>	<b>Percentil 75</b>
<b>Home</b>	0	0	300
<b>Dona</b>	50	200	350

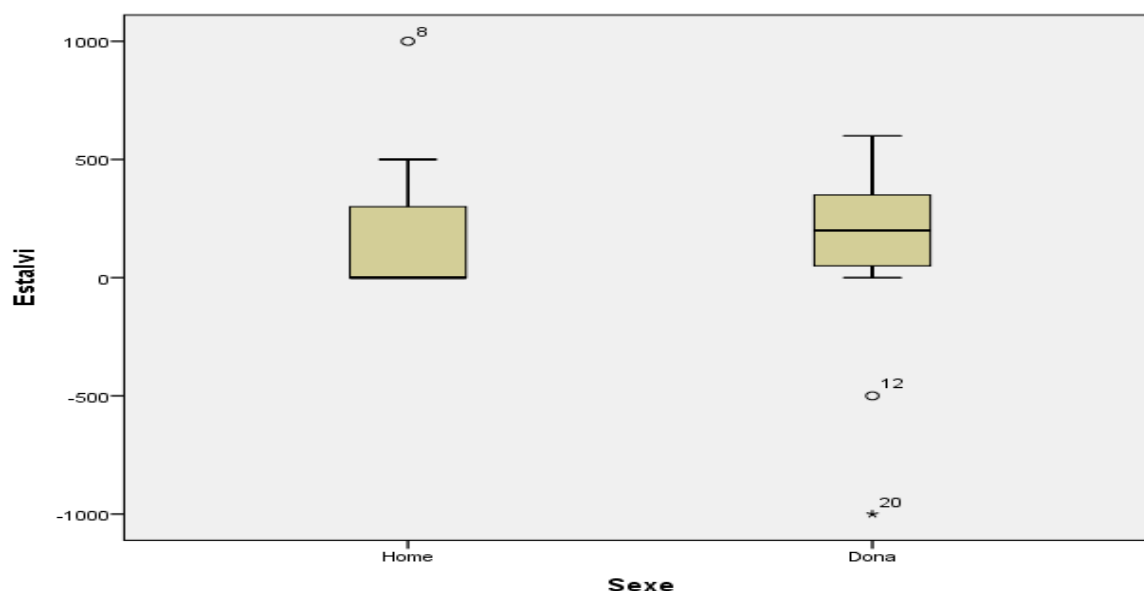
**Font:** Elaboració a partir de dades pròpies.

<sup>339</sup> Segons un càlcul aproximatiu efectuat a partir de les dades publicades per l'Idescat al seu web: <http://www.idescat.cat/pub/?id=acc&n=414>

Els resultats són prou diàfans: la meitat dels nostres homes *downshifters* no estalvia gens; viu al dia, tot i que no té dèficit entre ingressos i despeses. De fet, només diuen estalviar quatre dels vuit *downshifters* que ens han respost aquesta dada (només un no ho ha fet), tot i que un d'ells és un cas especial, perquè ara està en un període excepcional on tot el que guanya ho reinverteix en un negoci propi del qual n'és emprenedor. En la resta, l'estalvi va dels 100 als 1.000 euros, en funció de cada cas.

Molt diferent, en canvi, és la situació de les dones *downshifters*. De les setze dones de la submostra femenina, dotze diuen estalviar i quatre no. Però de les quatre cal tenir en compte que n'hi ha una que –per diverses circumstàncies vitals– encara viu dels seus estalvis, tot i que ara ja està cercant feina, i que per tant no és significativa de l'estil de vida que aspira a consolidar; igualment, n'hi ha una altra que està assumint pèrdues i tira dels estalvis perquè està redireccionant la seva orientació professional i també necessita finançar en part un negoci propi del qual n'és emprenedora única. Tornant, però, a les que estalvien, les quantitats estalviades van de 100 a 600 euros.

**Gràfic 24:** Distribució de l'estalvi personal mensual, per gènere.



**Font:** Elaboració a partir de dades pròpies.

Si comparem homes i dones, malgrat que hi hagi més ingressos en el cas dels homes, fixem-nos com el nivell d'estalvi de la meitat d'aquests és similar al que en canvi duen a terme les dues tercers parts de les nostres dones *downshifters*. La conclusió és clara: en la

nostra mostra, les dones són més estalviadores que els homes, fins i tot malgrat tinguin una menor capacitat potencial d'estalvi per tenir ingressos més modestos. El viure el dia és practicat per un terç de les nostres dones, i en canvi pel 50% dels nostres homes.

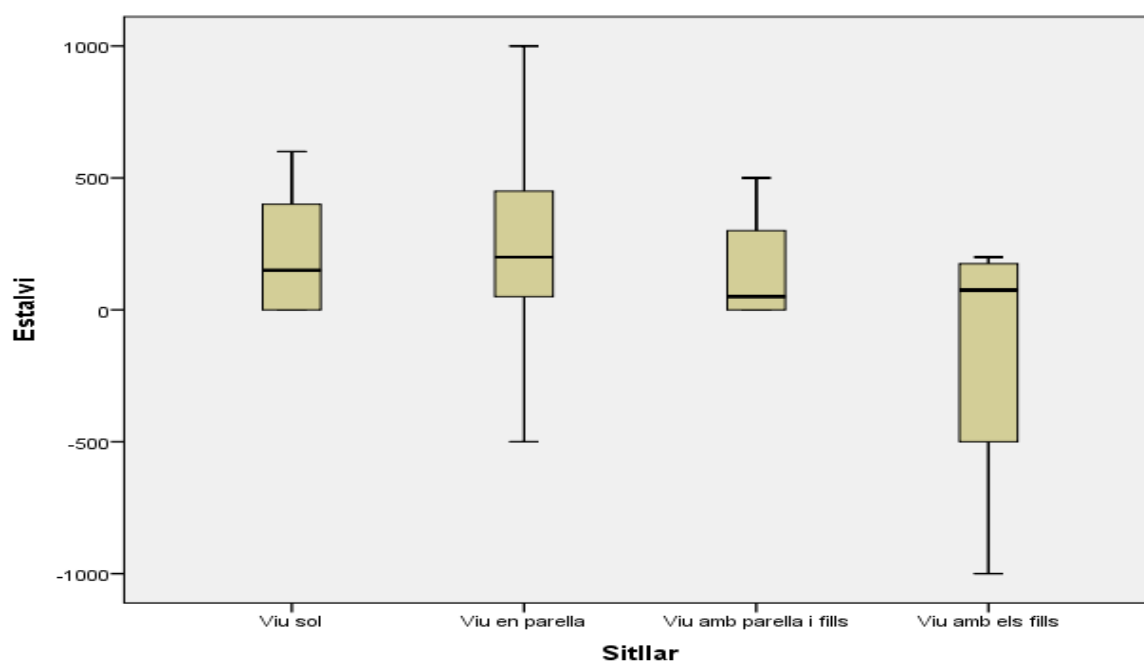
Altres factors, a banda del gènere, que poden afectar a la capacitat d'estalvi són, sens dubte, el tipus de llar (sobretot) i l'hàbitat. En aquest cas, la hipòtesi deriva de quelcom que ens hem trobat en el discurs de diversos dels i les nostres subjectes d'estudi, que en l'estudi qualitatiu ens deien que tenien molta menys despesa des que havien fet el canvi de la ciutat a zones rurals o semirurals, tot compensant-los econòmicament. Per això és interessant analitzar-ho, i ho fem primer per tipus de llar i després per tipus d'hàbitat.

**Taula 34:** Estalvi personal mensual, per tipus de llar.

	<b>Percentil 25</b>	<b>Percentil 50</b>	<b>Percentil 75</b>
<b>Unipersonal</b>	0	150	400
<b>Parella sense fills/es</b>	50	200	450
<b>Parella amb fills/es</b>	0	50	300
<b>Monoparental</b>	-500	75	175

**Font:** Elaboració a partir de dades pròpies.

**Gràfic 25:** Distribució de l'estalvi personal mensual, per tipus de llar.



**Font:** Elaboració a partir de dades pròpies.



Per a l'anàlisi dels resultats és convenient observar conjuntament la taula i el gràfic, ja que aquest darrer és prou més aclaridor. D'entrada, hi ha tres tipus de llar que presenten una pauta d'estalvis relativament similar. Dos d'aquests tipus, els més similars i també els més potents quant a capacitat d'estalvi, es caracteritzen per la no tinença de fills/es, i per tant és lògic que tinguin més capacitat d'estalvi, perquè no tenen l'afegit de despesa addicional derivat d'infants o adolescents econòmicament dependents. Es tracta de les llars unipersonals i de les llars formades per una parella sense fills/es. Evidentment, aquest darrer tipus de llar presenta els avantatges de la sinèrgia econòmica pel fet de tenir dues fonts d'ingressos encarnades en els dos membres de la parella, així com de tenir una certa capacitat d'economia d'escala, i en aquest sentit s'explica la seva alta heterogeneïtat interna i la perllongació del seu quart quartil fins a la cota de 1.000 euros mensuals d'estalvi. Tot i que també s'hi donen casos on la capacitat d'estalvi baixa en picat (fora del cas de l'estalvi negatiu de 500 euros mensuals, del qual ja n'hem explicat l'excepcionalitat), perquè no deixa de cridar l'atenció que hi hagi casos d'estalvi zero, per bé que recordem que l'estalvi mesurat és personal i podria tenir a veure amb nivells d'ingressos i de despeses personals, si l'economia de la llar resta individualitzada. El que ja és més explicable, altrament, és el que apareix com una menor capacitat d'estalvi i una major homogeneïtat al respecte per part dels i les *downshifters* que es fan càrrec en solitari de la llar on viuen, que a més no poden beneficiar-se de les economies d'escala que sí es donen en les llars pluripersonals.

El tercer tipus de llar que segueix pautes similars, però que es caracteritza per tenir encara més limitada la seva capacitat d'estalvi, és la llar formada per una parella amb fills/es infants i/o adolescents. Tot i que manté la sinèrgia de la doble font d'ingressos, la tinença de fills/es fa que s'elevi també la despesa, i en conseqüència és lògic que disminueixi la capacitat d'estalvi. Fins al punt en què pràcticament la meitat de les persones que viuen en aquest tipus de llar tenen estalvi zero. Tanmateix, hi ha una segona meitat que encara pot generar un estalvi, d'entre 100 i 600 euros mensuals habitualment. En contrapartida, aquestes llars són les que més poden optimitzar les economies d'escala.

La situació més delicada, en contrast amb els casos anteriors, és la de les llars monoparentals, com no podia ser d'altra manera. Clar que, atès que parlem només de

quatre subjectes, hem de ser molt cauts a l'hora de fer-ne el comentari. En realitat, en tenir tan poca massa crítica, el gràfic sobredimensiona els resultats. De les nostres quatre subjectes d'estudi en situació de monoparentalitat, una d'elles és descartable per trobar-se en plena reorientació professional, de manera que actualment assumeix transitòriament unes pèrdues d'uns 1.000 euros mensuals a càrrec dels seus estalvis fins que aconsegueixi establir el seu negoci propi i el seu gir ocupacional. De les tres restants, n'hi ha una que té estalvi zero, i efectivament passa alguna que altra dificultat per mantenir l'estabilitat pressupostària familiar, ja que té una ocupació amb ingressos relativament irregulars, molt poca ajuda econòmica per part del seu ex-marit, i té al seu càrrec tres filles adolescents. Al seu favor té que pot comptar amb ajudes puntuals provinents de la família extensa, tot i que és reticent a emprar-les. Les dues dones restants sí tenen certa capacitat d'estalvi, però força limitada, atesa la seva condició de monoparentalitat i el fet que la llar només contempla una font d'ingressos, per bé que totes dues (i una d'elles especialment) també compten amb el coixí de seguretat de l'ajuda familiar per a casos d'emergència.

Malgrat tot, el que resulta evident és la major feblesa econòmica de les llars monoparentals a l'hora de fer *downshifting*, perquè no tenen cap dels tres possibles factors favorables que tenen les altres llars: ni la limitació de la despesa, en el cas de les llars unipersonals; ni les sinèrgies d'ingressos de les llars amb dos perceptors de renda; ni la reducció de la despesa pel fet de no tenir fills/es en edats de dependència econòmica. Tanmateix, no deixa de sorprendre com aquestes dones porten anys sostenint l'economia de les seves llars, i ni han estat en perill seriós de tall de subministraments, ni d'embargament, ni de desnonament.

Finalment, ens queda la falsació de la hipòtesi suggerida per alguns/es dels nostres *downshifters*, en el sentit de que en les zones rurals i semirurals és més fàcil estalviar perquè la despesa a assumir és notòriament menor que no en la ciutat. Al marge de que també ens deien, en algun cas, que la ciutat incita més al consumisme.

Per a l'anàlisi hem recodificat la variable hàbitat, agrupant les condicions periurbana (amb poblacions de menys de 90.000 habitants, però de comarques properes a Barcelona), semirural (poblacions de comarques rurals, de menys de 10.000 habitants) i rural (nuclis rurals de menys de 100 habitants).

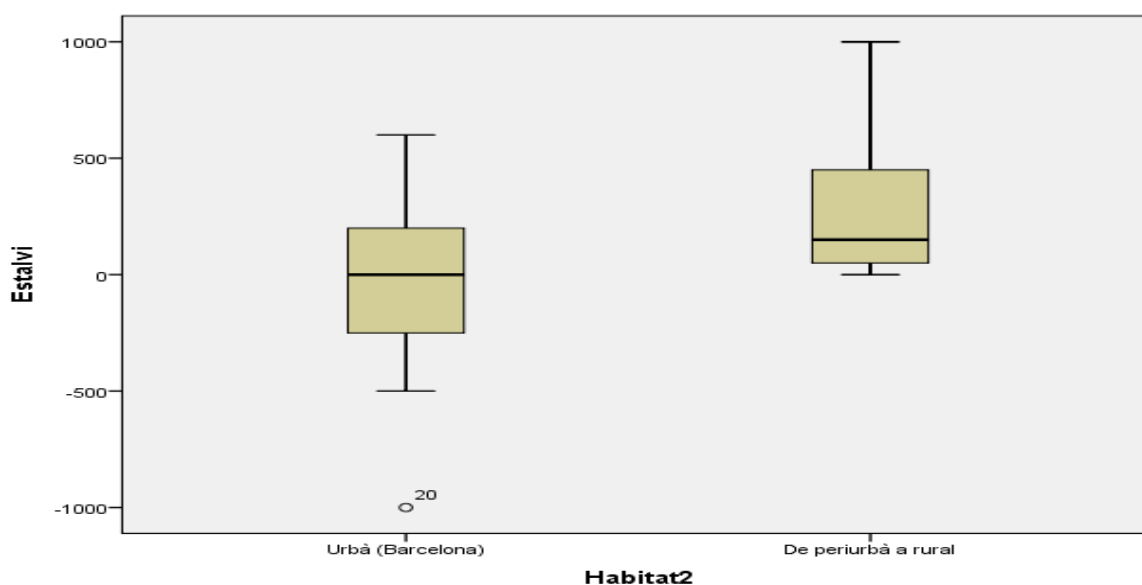
**Taula 35:** Estalvi personal mensual, per tipus d'hàbitat.

	Percentil 25	Percentil 50	Percentil 75
<b>Urbà (Barcelona)</b>	-250	0	200
<b>De periurbà a rural</b>	50	150	450

**Font:** Elaboració a partir de dades pròpies.

Els resultats semblen donar la raó a l'apreciació de diversos dels i les nostres *downshifTERS* en el moment de fer-los les entrevistes. Sense tenir en compte l'estalvi negatiu per correspondre als casos que ja hem explicat, el cert és que la meitat dels i les *downshifTERS* que viuen a Barcelona tenen un estalvi zero, mentre que el 25% de la distribució que ocupa el tercer quartil diu estalviar fins a uns 200 euros mensuals. D'aleshores en endavant, també trobem un darrer quartil que estalvia entre 200 i 600 euros mensualment, però sense superar aquesta cota límit. En canvi, entre els i les *downshifTERS* no urbans trobem que són menys els qui tenen estalvi zero (una quarta part), mentre que en el segon quartil estalvien fins a 150 euros mensuals. També el tercer quartil periurbà/semirural/rural estalvia més que el quartil urbà corresponent: de 150 a 450 euros, és a dir, fins a uns 250 euros de diferència a favor seu. Finalment, el darrer quartil trenca encara més amb la zona urbana, ja que estalvia entre 500 i 1.000 euros, superant amb escreix el límit urbanita dels 600 euros mensuals. El gràfic següent mostra visualment també aquestes diferències.

**Gràfic 26:** Distribució de l'estalvi personal mensual, per tipus d'hàbitat.



**Font:** Elaboració a partir de dades pròpies.

Possiblement sigui cert que en determinades zones rurals o semirurals els preus de les coses quotidianes són més assequibles, i en part compensen el que també es pugui cobrar menys per determinades que feines que a ciutat estarien millor pagades. D'altra banda, en l'estudi qualitatiu molts dels i les *downshifters* que havien fet també una transició territorial ens explicaven com això els ha comportat eliminar automàticament bona part de les despeses, que a ciutat es derivaven de les necessitats de mobilitat obligada, o àdhuc de la mateixa feina, o s'associaven a l'habitatge. Però el que ens cridava més l'atenció era el que alguns/es *downshifters* insinuaven d'una manera més o menys explícita, però que una d'elles havia explicat molt de manera molt diàfana, quan ens parlava de la multiplicitat d'estímuls per al consum que hi ha en una ciutat com Barcelona.

En tant que les dades, amb totes les reserves que es poden tenir envers un estudi exploratori i no inferencial, ens ho semblen confirmar, si podria donar-se el cas de que fer *downshifting* en zones rurals o semirurals (o fins i tot periurbanes) sigui quelcom més fàcil per la menor disponibilitat d'articles de consum superflu, i pel menor bombardeig incessant de la publicitat i dels estímuls propis de la societat de consum actual. Societat de consum que, en emmarcar-se en el que Han designa com la societat de rendiment, és també un model de "rendiment" consumista i, com ja s'ha explicat, indueix tan compulsivament al consumisme tant com ho fa la societat de rendiment al productivisme. En aquest sentit, el subjecte de rendiment és en realitat un doble subjecte de rendiment, ja que des de la doble captura productivista i consumista sobre els temps de la vida ha de rendir productivament i ha de rendir en consum i despesa, per tal de retroalimentar el sistema contínuament. En aquest context, podria ser que les zones allunyades dels ritmes urbans i més properes als entorns naturals o localitats petites esdevinguessin en un cert grau una mena d'oasi de producció i de consum, i per tant potser també un entorn més amigable per al *downshifting*. En aquesta mateixa lògica, potser tampoc no sigui casualitat que només tres dels i les nostres *downshifters* místics visquin a Barcelona.

## 19. LLEURE I VIDA SOCIAL EN EL DOWNSHIFTING

En el nostre marc teòric distingim dues dimensions de lleure que són cabdals en el seu gaudi. D'una banda, la dimensió temàtica, sobre els tipus substantius de lleure (i que més endavant permet una reclassificació en lleure enriquidor (*serious*) i lleure hedonista (*casual*), atenent al contingut de les activitats que el caracteritzen. De l'altra, la dimensió relacional, que té a veure amb si és gaudit en solitari o en companyia, tenint en compte que aquest “en companyia” és qualitativament important en funció del tipus de relació social que comporta (familiar o comunitària). En aquest capítol, doncs, ens centrarem en una estudi més acurat sobre les activitats de lleure substantiu dels nostres *downshifTERS*, i sobre la seva implementació relacional. Aquestes dues dimensions, per tant, fonamenten la divisió del capítol en sengles epígrafs.

### 19.1. El lleure segons activitats

La intenció inicial de l'estudi era començar amb una analitzar els diversos tipus de lleure en funció de la caracterologia de les activitats que els nodreixen, i fer-ne una comparació exhaustiva entre la mostra Idescat i la nostra mostra *Downshifter*. Però això no ha estat possible, per diverses raons. Una d'elles és que no totes les categories són assimilables. Per exemple, en la mostra Idescat hi ha una categoria que diu “diversió i cultura”, quan en la nostra mostra el lleure cultural està clarament destriat envers el lleure lúdic; en la mostra Idescat hi ha un tipus de lleure que parla de “jardineria i cura d'animals”, que nosaltres no el contemplem sota aquesta denominació; a canvi, en la mostra Idescat no hi ha cap categoria que faci referència específica a un lleure consistent en fer passejos per la ciutat o pel bosc, o fer excursions per la natura. Això per posar només tres dels exemples que ens han impedit desenvolupar la comparació per estrictes problemes de nomenclatura i de confluència en els criteris de classificació de les activitats.

Addicionalment, però, en els temps de lleure que hem pogut gestionar, ni que fos a partir de recodificacions, ens hem trobat amb què el percentatge de subjectes de la mostra Idescat que desenvolupen bona part d'aquests tipus de lleure són realment molt baixos. Fins al

punt de que les medianes surten sistemàticament com a zero, i ja sabem que no podem comparar mitjanes aritmètiques atès que no podem contemplar el supòsit de normalitat en la nostra mostra. Més encara, alguns percentatges són sospitosos de no coincidir amb la realitat, ja sigui perquè alguns responents de l'enquesta no siguin del tot francs o perquè el recull d'activitats d'una setmana pot no recollir activitats que potser no es realitzin amb cadència setmanal (que durant la setmana de realització de l'enquesta algú no hagi anat al cinema o al teatre no vol dir que no hi vagi mai). De fet, aquesta és una de les limitacions metodològiques de les enquestes d'usos del temps.

Però sí hem fet l'única comparativa que pot tenir algun sentit. No en té gaire, de sentit, plantejar percentatges en la una mostra com la nostra, però en fer-ho als simples efectes de comparar la prevalença de segons quin tipus d'activitats de lleure en relació a la mostra Idescat, podem adonar-nos del contrast entre una i altra.

**Taula 36:** Percentatge d'enquestats/des que dediquen temps a les següents activitats de lleure, segons mostra Idescat i mostra *Downshifting*.

	<b>% Mostra Idescat</b>	<b>% Mostra Downshifting</b>
<b>Estudis en temps de lleure</b>	2,8	24,0
<b>Treball voluntari en associacions</b>	0,7	20,0
<b>Exercici físic</b>	29,6	60,0
<b>Art i aficions</b>	1,5	24,0
<b>Lectura</b>	17,9	64,0
<b>Televisió, vídeo i dvd</b>	71,4	84,0
<b>Escoltar ràdio i gravacions</b>	2,7	52,0

**Font:** Elaboració pròpia a partir de dades de l'Enquesta d'Usos del Temps 2010-2011 de l'Idescat i dades pròpies.

Fixem-nos en que la majoria de les activitats de lleure enumerades a la taula no arriben a ser realitzades ni tan sols pel 3% dels i les subjectes de la mostra Idescat. Només es salven el visionat d'audiovisuals domèstics (televisió, vídeo i dvd), l'exercici físic, i en certa manera la lectura. Però fins i tot és difícil pensar que hi hagi un 28,6% de catalans/es d'entre 35 i 64 anys que no vegin la televisió ni tan sols un minut en una setmana. Si ja

sospitàvem quan quatre dels nostres vint-i-cinc subjectes d'estudi mantenen que no miren la televisió i per tant així ens surt reflectit en la seva enquesta d'usos del temps, tot i poder-se explicar per la seva condició especial com a *downshifter*, encara ens costa més de creure que gairebé 3 de cada 10 catalans/es fan el mateix. En qualsevol cas, i a causa d'una crisi de fe en els resultats que poguessin sortir de treballar la mostra Idescat, hem desistit finalment de fer l'estudi comparatiu, i només ens atrevim a treure alguna interpretació sols a efectes d'exploració de la taula anterior.

I és el que sembla passar, i que podria tenir una certa consistència explicativa com a hipòtesi, és que en la mostra *Downshifter* trobem una prevalença més alta del desenvolupament d'activitats en totes les categories comparades. Evidentment, el percentatge és només per homogeneïtzar la mesura de comparació, però en totes les categories exceptuant la del visionat domèstic d'audiovisuals trobem que la proporció de *downshifters* que realitzen les activitats en que corresponen a cadascuna és abismalment superior a la proporció que es dona en els i les subjectes de la mostra Idescat. Fins i tot les cinc persones de vint-i-cinc que en la seva enquesta setmanal han dedicat temps al treball voluntari en associacions són una proporció elevadíssima si la comparem amb la mostra Idescat, malgrat ser l'activitat menys prevalent també en la nostra mostra.

La hipòtesi, doncs, a que ens mena aquesta comparació és a pensar que té certa lògica que una mostra de *downshifters* que es caracteritza per disposar de molt més temps de lleure l'ompli amb diverses activitats, de manera que hi hagi més persones que realitzin una més àmplia diversitat d'opcions de lleure. En aquest sentit, l'únic que es pot pensar al respecte és que el *downshifting* podria tenir com a efecte una multidimensionalització del lleure de les persones que adopten aquest estil de vida, mentre que en l'estil de vida predominant de la societat de rendiment l'escassetat del temps de lleure portaria més a una restricció i en certa manera "especialització" de les persones en un nombre reduït d'opcions de lleure, segons els gustos o la disponibilitat de cadascú.

Cal fer notar també una altra cosa, que podria sustentar alguna altra hipòtesi: el diferencial de proporció més gran es dona dos tipus de lleure que podríem qualificar com a lleure enriquidor, com seria el desenvolupament d'aficions artístiques o creatives (proporció de 16 a 1) o el fet d'estudiar com a opció de lleure (proporció de prop de 9 a 1). De la mateixa

manera, un lleure de tipus comunitari com el treball voluntari tindria una proporció diferencial de més de 28 a 1. En canvi, les proporcions més ajustades les trobem en veure la televisió o derivats, com ja s'ha dit, i també en la pràctica d'exercici físic. Es podria confeccionar un bloc d'hipòtesis referides a si el *downshifting* estimula més el lleure enriquidor, i en particular el de les activitats creatives o de creixement intel·lectual, amb vistes a poder-ho validar en un estudi estadísticament representatiu.

A falta de la poder aprofundir més en la comparativa entre les dues mostres, seguidament ens centrarem en l'anàlisi del temps de lleure substantiu, basat en activitats concretes, entre els i les *downshifeters*, atenent a les variables de segmentació socioestructural que hem anat emprant habitualment en aquesta part quantitativa de la recerca. De tots els factors, el que considerem primordial és el factor de gènere, perquè la hipòtesi és que en el lleure també es pot veure reflectida la diferent socialització de gènere.

Començant pel visionat domèstic d'audiovisuals, vint-i-un dels vint-i-cinc subjectes d'estudi enregistra l'ús d'aquest tipus de lleure al llarg de la setmana. El que detectem és que sí sembla haver-hi diferències que podrien nodrir una hipòtesi futura. Com es veu en la taula següent, els homes *downshifeters* esmercen més temps veient la tele i derivats que no les dones. El 50% de dones centrals en la submostra veuen entre 3 i 9 hores de televisió o altres audiovisuals a la setmana, mentre que els homes equivalents en veuen entre 6 i mitja i 12 hores i mitja. O sigui, entre 3 hores i mitja i 4 hores més ells que elles.

**Taula 37:** Temps de lleure dedicat al visionat domèstic d'audiovisuals (en qualsevol dels seus formats), per gènere.

	<b>Percentil 25</b>	<b>Percentil 50</b>	<b>Percentil 75</b>
<b>Homes <i>downshifeters</i></b>	6:30	8:40	12:30
<b>Dones <i>downshifeters</i></b>	2:45	5:00	8:50

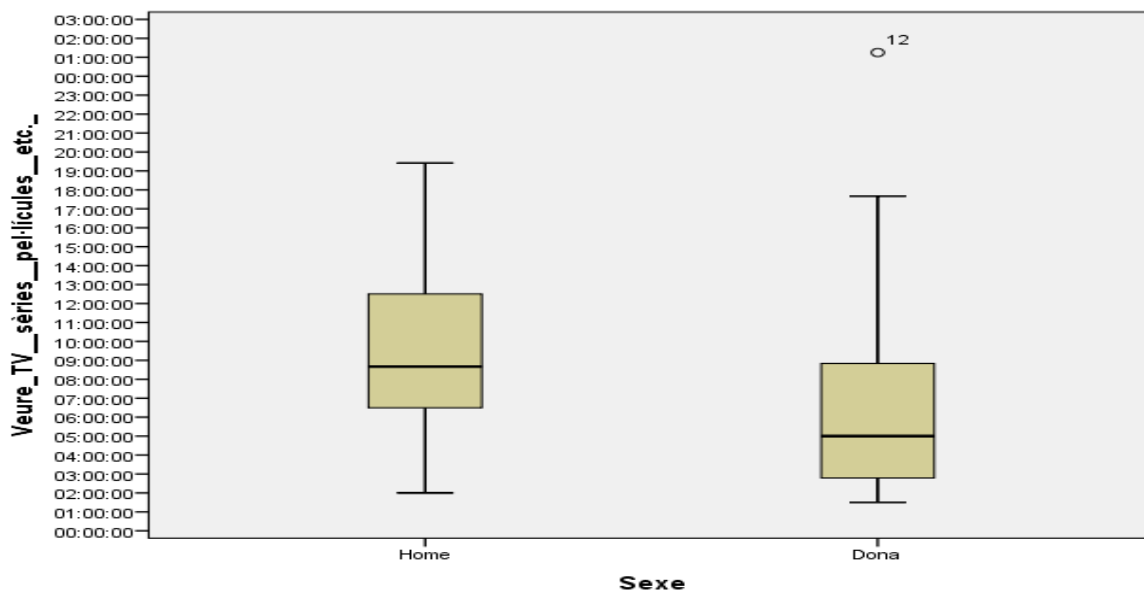
**Font:** Elaboració a partir de dades pròpies.

El nivell de variabilitat interna dels segments centrals és sorprenentment similar, tant en la major homogeneïtat del segon quartil com en la major heterogeneïtat del tercer quartil. En els quartils més extrems de la distribució, en canvi, ja difereixen més, sobretot perquè en el cas d'elles el quart quartil és més heterogeni que el d'ells, i en canvi en el cas d'ells el seu



primer quartil és molt més heterogeni que el d'elles. El gràfic que ve a continuació plasma clarament el que diem.

**Gràfic 27:** Distribució del temps de lleure dedicat al visionat domèstic d'audiovisuals (en qualsevol dels seus formats), per gènere.



**Font:** Elaboració a partir de dades pròpies.

Quant a la lectura com a opció de lleure en general, incloent-hi tant diaris com revistes o llibres, setze dels nostres *downshifters* llegeixen al llarg de la setmana. Aquí els homes també llegeixen més que les dones de la mostra. En concret, la meitat de la submostra masculina que ocupa posicions de centralitat en la distribució llegeix entre 5 i 10 hores a la setmana, mentre que les dones homòlogues ho fan entre 2 i 7 hores.

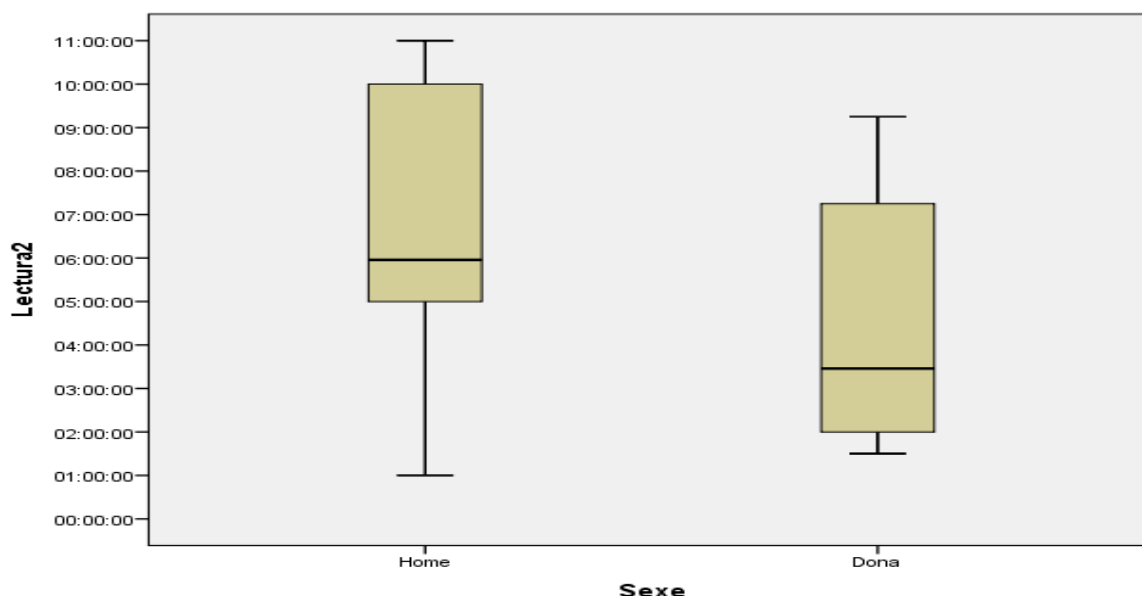
**Taula 38:** Temps de lleure dedicat a la lectura en general, per gènere.

	<b>Percentil 25</b>	<b>Percentil 50</b>	<b>Percentil 75</b>
<b>Homes <i>downshifters</i></b>	5:00	5:55	10:00
<b>Dones <i>downshifters</i></b>	2:00	3:30	7:15

**Font:** Elaboració a partir de dades pròpies.

Si la taula ja resulta esclaridora, el gràfic encara ho és més. Noti's el desnivell entre ambdós gèneres, i com si en el cas els homes només una quarta part llegeix menys de 5 hores a la setmana, en el cas de les dones són al voltant d'un 60% del total.

**Gràfic 28:** Distribució del temps de lleure dedicat a la lectura en general, per gènere.



**Font:** Elaboració a partir de dades pròpies.

Però hi ha un matís interessant a fer. La lectura de premsa és més intensa en el cas dels homes que en les dones, tot i que parlem de només cinc subjectes. Els setze que enregistren la lectura en qualsevol de les seves formes, ho fan en la seva forma literària. Però llavors la variabilitat entre les dones és molt més elevada, i en canvi ho és molt menys entre els homes. Les distàncies ara es fan més estretes, tot i que continuen llegint més ells que elles.

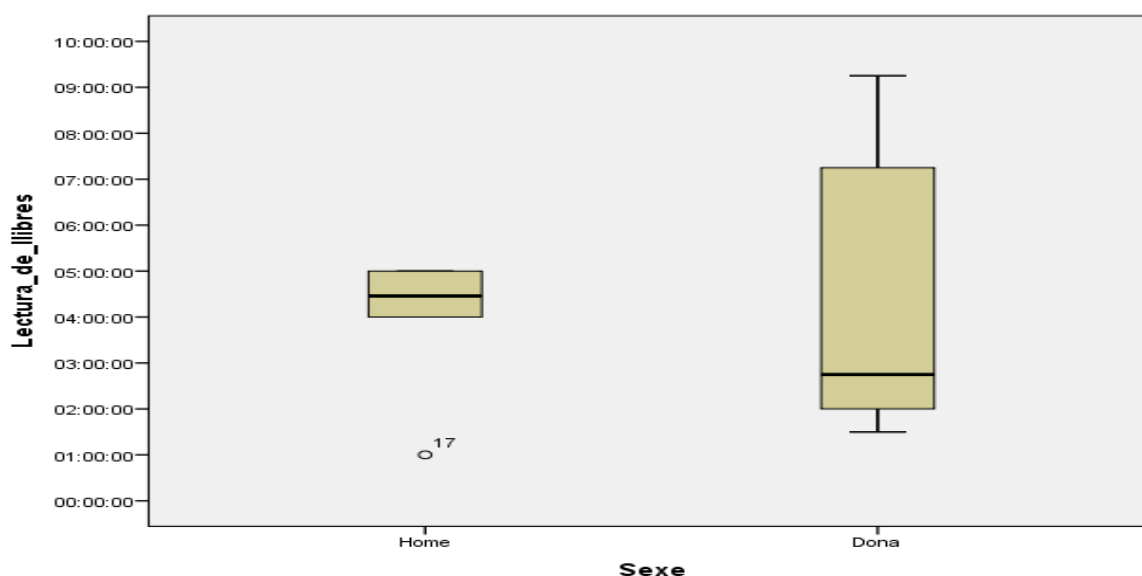
**Taula 39:** Temps de lleure dedicat a la lectura literària, per gènere.

	<b>Percentil 25</b>	<b>Percentil 50</b>	<b>Percentil 75</b>
<b>Homes <i>downshifters</i></b>	4:00	4:25	5:00
<b>Dones <i>downshifters</i></b>	2:00	2:45	7:15

**Font:** Elaboració a partir de dades pròpies.

Si ens fixem en el gràfic, veiem que els sis homes que llegeixen ho fan amb una homogeneïtat considerable. Cinc dels sis dediquen entre 4 i 5 hores setmanals a la lectura literària, i n'hi ha un que es despenja del grup dedicant-li només 1 hora. En el cas de les dones la situació és molt més heterogènia, i per bé que la meitat de les deu que dediquen temps a la lectura literària ho fan llegint entre 1 hora i mitja i 3 hores, les altres cinc oscil·len entre les 3 i les 9 hores i mitja de lectura literària setmanal.

**Gràfic 29:** Distribució del temps de lleure dedicat a la lectura literària, per gènere.



**Font:** Elaboració a partir de dades pròpies.

L'exercici físic té un comportament menys clar. En general, es pot dir que els homes també en practiquen més temps que les dones, setmanalment. Però és poc més d'un terç dels homes els que fan decantar la balança. En aproximadament dos terços de cada distribució, pràcticament homes i dones coincideixen, amb petites variacions. De fet, el segon quartil en els homes practica esport entre 2 hores i mitja i 3 hores i quart a la setmana, mentre que aquest mateix segon quartil en les dones practica esport entre dues hores i mitja i tres hores i mitja a la setmana. O sigui, només un quart d'hora de diferència.

**Taula 40:** Temps de lleure dedicat a l'exercici físic (en qualsevol de les seves formes), per gènere.

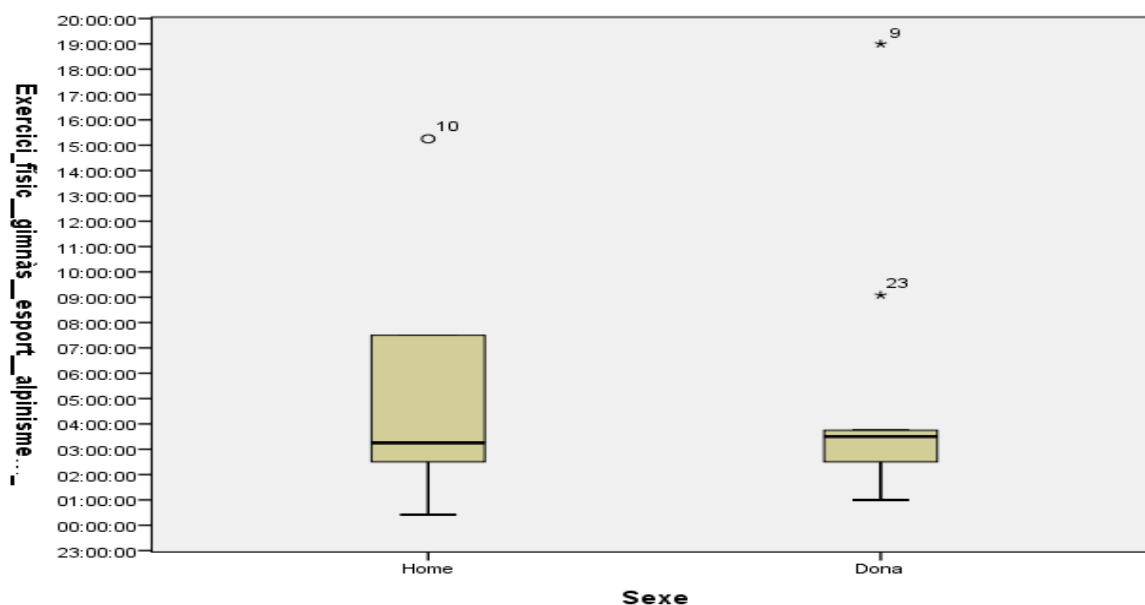
	<b>Percentil 25</b>	<b>Percentil 50</b>	<b>Percentil 75</b>
<b>Homes <i>downshifters</i></b>	2:30	3:15	7:30
<b>Dones <i>downshifters</i></b>	2:30	3:30	3:45

**Font:** Elaboració a partir de dades pròpies.

La distinció rellevant es dona un cop entrats en el tercer quartil dels homes, on es dispara l'heterogeneïtat interna pels efectius que passen de les 4 hores de dedicació setmanal a l'esport. En el cas de les dones, això no passa: a l'inrevés, el tercer quartil és especialment homogeni, movent-se entre les 3 hores i mitja i les 3 hores i tres quarts. Després hi ha dos

casos de dones *outliers* (en realitat un cas *outlier* i un *extreme*), per un cas gairebé *extreme* entre els homes. En el gràfic es poden observar els efectes descrits.

**Gràfic 30:** Distribució del temps de lleure dedicat a l'exercici físic (en qualsevol de les seves formes), per gènere.



**Font:** Elaboració a partir de dades pròpies.

Pel que fa al lleure que hom empra fora de casa, en activitats relacionals que tenen a veure amb la restauració, dinant o sopant fora, hi ha dos factors que podrien ser condicionants de la seva major o menor prevalença dins del temps de lleure personal. Un d'ells té a veure amb el context familiar, i està associat a la tinença o no de fills. Divuit dels vint-i-cinc *downshifters* han sortit algun cop a dinar o sopar fora, al llarg de la setmana enregistrada. Dels onze que tenen fills/es, ho han fet sis; dels catorze que no en tenen, ho han fet dotze. I també ho veiem a la taula: els i les subjectes d'estudi que no tenen fills/es surten molt més a fora a dinar o sopar, que no en canvi els que sí tenen fills/es.

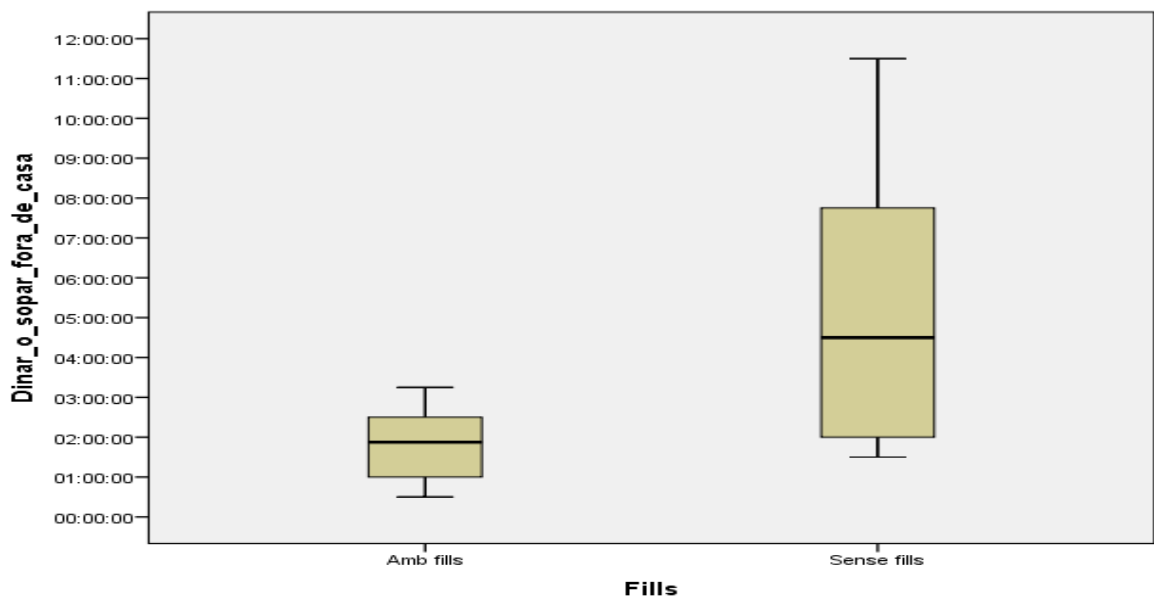
**Taula 41:** Temps de lleure dedicat a sortir a dinar o sopar fora de casa, segons tinença o no de fills/es.

	Percentil 25	Percentil 50	Percentil 75
<i>Downshifters amb fills/es</i>	1:00	1:50	2:30
<i>Downshifters sense fills/es</i>	2:00	4:30	7:45

**Font:** Elaboració a partir de dades pròpies.

Tot mirant de forma complementària la taula i el gràfic, veiem que amb prou feines els i les qui tenen fills/es assoleixen les 3 hores i mitja de dinars o sopars fora de la llar. En canvi, els i les qui no tenen fills/es gairebé arriben a destinar un màxim de 12 hores setmanals del seu lleure dinant o sopant fora de casa. De fet, la meitat d'aquest subgrup bascula entre les 4 hores i mitja i les quasi 12 hores, mentre que ningú del subgrup que té fills/es arriba ni tan sols a les 4 hores setmanals.

**Gràfic 31:** Distribució del temps de lleure dedicat a sortir a dinar o sopar fora de casa, segons tinença o no de fills/es.



**Font:** Elaboració a partir de dades pròpies.

La distinció sembla raonable si tenim en compte que no és només que l'operativa per sortir fora de casa es fa més difícil amb els fills/es, sobretot quan aquests són petits, sinó que també hem de tenir en compte que el cost econòmic de que una família sencera surti a dinar o a sopar és també més elevat que quan s'assumeix per un de sol o en parella. D'altra banda, els dinars o sopars pertanyents al lleure comunitari (d'individus sols o de parelles amb altres individus o parelles homòlogues) es redueixen sensiblement quan es tenen fills/es, i encara que siguin parcialment substituïts per dinars o sopars amb altres parelles amb fills/es, per exemple, el nombre d'aquestes sortides mai no és el mateix.

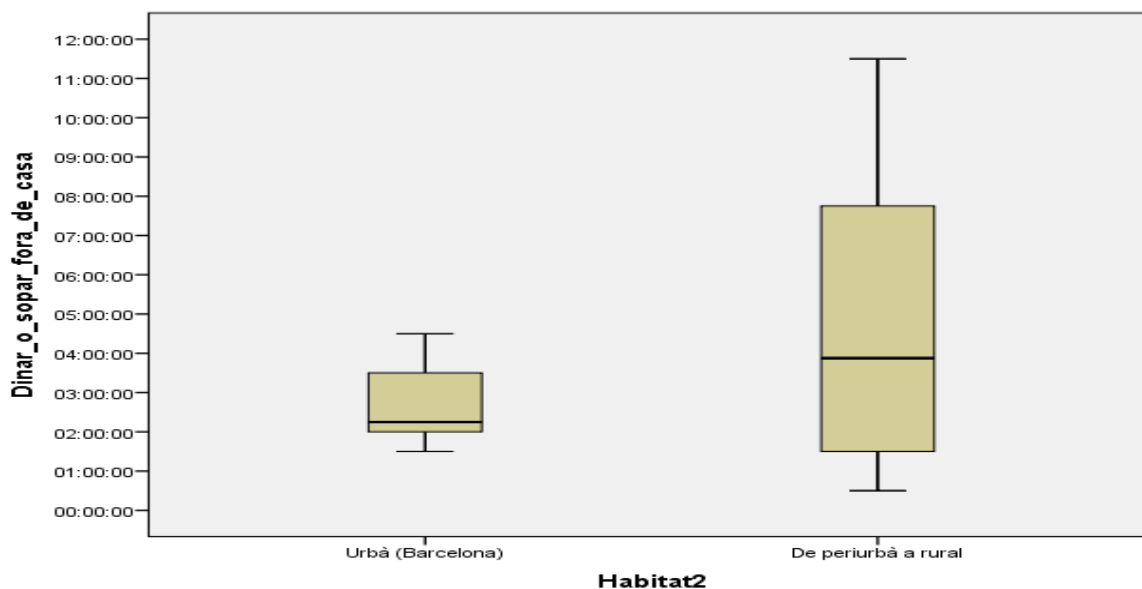
Però hi ha un altre factor que s'ha revelat com a un fort condicionant de les sortides de restauració com a lleure: l'hàbitat. No tant extensivament com intensivament. Dels deu *downshifTERS* urbans, sis han sortit algun cop a dinar o sopar, mentre que dels quinze *downshifTERS* de localitats entre periurbanes i rurals, ho han fet dotze. Ara bé, si extensivament sembla que s'estili més sortir a dinar o sopar en quan hom resideix fora de Barcelona i en localitats amb una població inferior a 90.000 habitants, a nivell intensiu, en hores que hi esmercen, les diferències cobren més relleu.

**Taula 42:** Temps de lleure dedicat a sortir a dinar o sopar fora de casa, segons hàbitat.

	Percentil 25	Percentil 50	Percentil 75
<b><i>DownshifTERS</i> urbans</b>	2:00	2:15	3:30
<b><i>DownshifTERS</i> de periurbans a rurals</b>	1:30	3:50	7:45

**Font:** Elaboració a partir de dades pròpies.

**Gràfic 32:** Distribució del temps de lleure dedicat a sortir a dinar o sopar fora de casa, segons hàbitat.



**Font:** Elaboració a partir de dades pròpies.

En la zona urbana, les sortides no arriben a les 5 hores setmanals, en el millor dels casos, i la meitat amb prou feines passa de les 2 hores. En canvi, la meitat dels que habiten de zones de periurbanes a rurals i surten a dinar o sopar fora de casa ho fan durant 4 hores o més setmanals. També, com es veu, en aquest subgrup hi ha molta més heterogeneïtat. Una possible explicació podria apuntar a que l'encariment dels preus a Barcelona ciutat, o bé

també a una vida comunitària més prolífica en zones menys densament poblades o de pocs habitants, en contraposició al major individualisme urbanita.

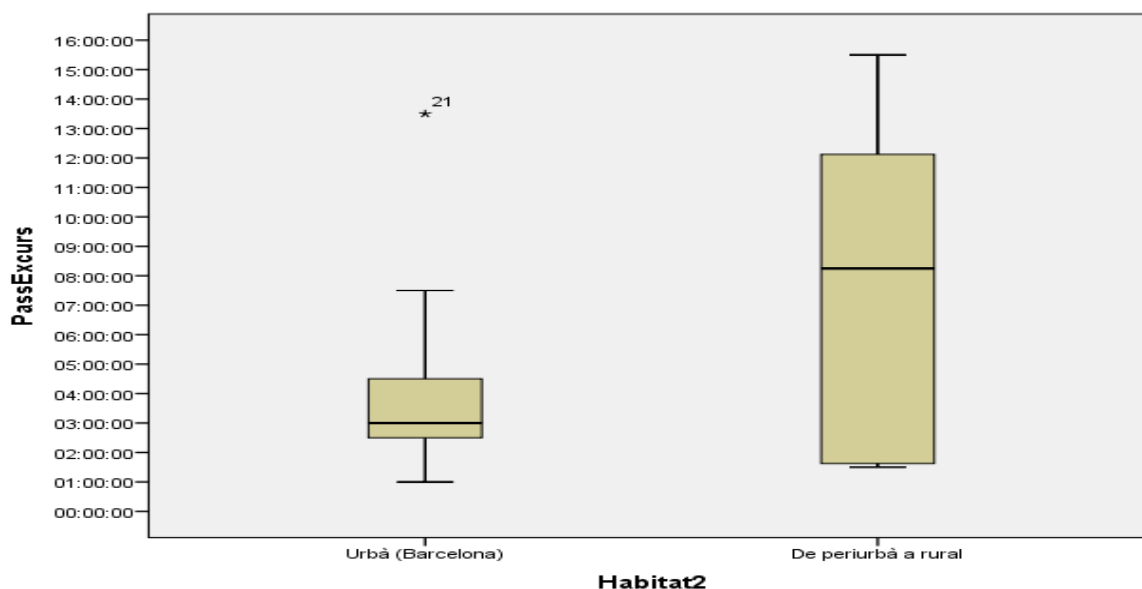
Hi ha un tipus de lleure que també resta poderosament associat a l'hàbitat, tot i que també es veu condicionat per altres factors. Es tracta de les activitat de lleure consistent en fer passejades per la ciutat, pel poble, pel camp, pel bosc, o dur a terme excursions pels paratges naturals en general. És un lleure que realitzen vint-i-un dels nostres vint-i-cinc subjectes d'estudi (és a dir, tants com els que dediquen lleure a mirar audiovisuals), però d'una forma molt desigual en funció de l'hàbitat, com es pot veure.

**Taula 43:** Temps de lleure dedicat a fer passejades o excursions per paratges locals o naturals, segons hàbitat de residència.

	<b>Percentil 25</b>	<b>Percentil 50</b>	<b>Percentil 75</b>
<b><i>DownshifTERS</i> urbans</b>	2:30	3:00	4:30
<b><i>DownshifTERS</i> de periurbans a rurals</b>	1:40	8:15	12:10

**Font:** Elaboració a partir de dades pròpies.

**Gràfic 33:** Distribució del temps de lleure dedicat a fer passejades o excursions per paratges locals o naturals, segons hàbitat de residència.



**Font:** Elaboració a partir de dades pròpies.

El 50% de subjectes centrals del grup urbanita empren entre 2 hores i mitja i 4 hores i mitja en aquest tipus de lleure. Després ja, com a molt s'arriba a les 8 hores setmanals (a excepció d'un *outlier*). En canvi, entre el subgrup d'hàbitats entre periurbans i rurals la meitat més activa i prevalent ja supera les 8 hores i s'enfila fins a les 16 hores setmanals. De fet, la mediana s'estableix en 8 hores i quart, per 3 hores en el cas urbanita. Tanmateix, hi ha una heterogeneïtat considerable entre el subgrup de periurbà a rural. Molta més que no en el subgrup urbà. Una possible explicació, si mai es pogués posar a prova i confirmar aquesta tendència, seria que la proximitat del medi natural podria resultar més incitadora a aquest tipus d'activitat que no la residència en un hàbitat urbà. Tot i que també un tarannà una mica diferent d'alguns/es dels *downshifTERS* podria complementar l'explicació, sobretot si tenim en compte el que s'ha pogut observar en l'estudi qualitatiu sobre l'especial relació que alguns/es *downshifTERS* tenen amb el medi la rellevància que li atorguen.

Precisament parlant de tarannàs, podria semblar que en aquest punt la dimensió de gènere fos també un fet diferencial. En realitat, dels nou subjectes d'estudi homes, n'hi ha set que fan ús d'aquest tipus de lleure; pel que fa a les setze dones, en fan ús catorze. Però la intensitat varia a partir del terç més proactiu de la distribució. Fixem-nos en com els valors que marquen el primer quartil i la mediana no són gaire diferents, però en canvi el valor que marca el tercer quartil ja és prou més dispar. Si el tercer quartil femení es mou entre gairebé 4 hores i 8 hores i mitja setmanals de passejades i excursions, el tercer quartil masculí oscil·la molt més, entre 3 hores i mitja i 13 hores i mitja, ni més ni menys. Dins del subgrup d'homes, hi ha una part que hi dedica realment molt temps, a aquest tipus de lleure, cosa que fa que la pràctica masculina es visibilitzi com a més intensa en temps que no la pràctica femenina. Per bé que cal tenir en compte també la major heterogeneïtat del subgrup d'homes, almenys pel que fa a la banda alta de la distribució; una heterogeneïtat que és molt menor en el cas del subgrup de dones *downshifTERS*. La taula i el gràfic següents així ens ho mostren.

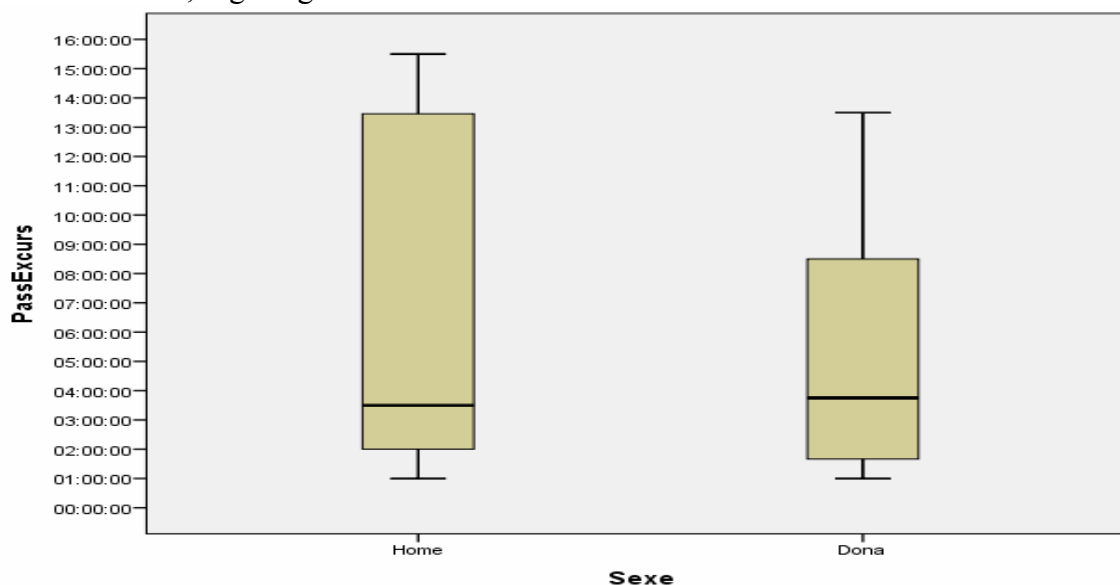
**Taula 44:** Temps de lleure dedicat a fer passejades o excursions per paratges locals o naturals, segons gènere.

	<b>Percentil 25</b>	<b>Percentil 50</b>	<b>Percentil 75</b>
<b>Homes <i>downshifTERS</i></b>	2:00	3:30	13:30
<b>Dones <i>downshifTERS</i></b>	1:40	3:45	8:30

**Font:** Elaboració a partir de dades pròpies.



**Gràfic 34:** Distribució del temps de lleure dedicat a passejades o excursions per paratges locals o naturals, segons gènere.



**Font:** Elaboració a partir de dades pròpies.

És el quart cop que ens trobem amb què els homes dediquen més temps de lleure que les dones a determinats tipus d'activitats, que van des de llegir o veure la televisió a fer passejades o excursions, passant per l'exercici físic. En canvi, deliberadament, fins ara no hem aventurat possibles hipòtesis que expliquin aquests diferencials, en cas que es confirmessin en un estudi amb garanties. Però no és perquè no hi hagi possibles explicacions, però la que no seria plausible és considerar que els homes *downshifters* tenen més temps de lleure que les dones *downshifters*, perquè ja hem vist en capítols anteriors que això no és així, o no sembla que ho sigui significativament.

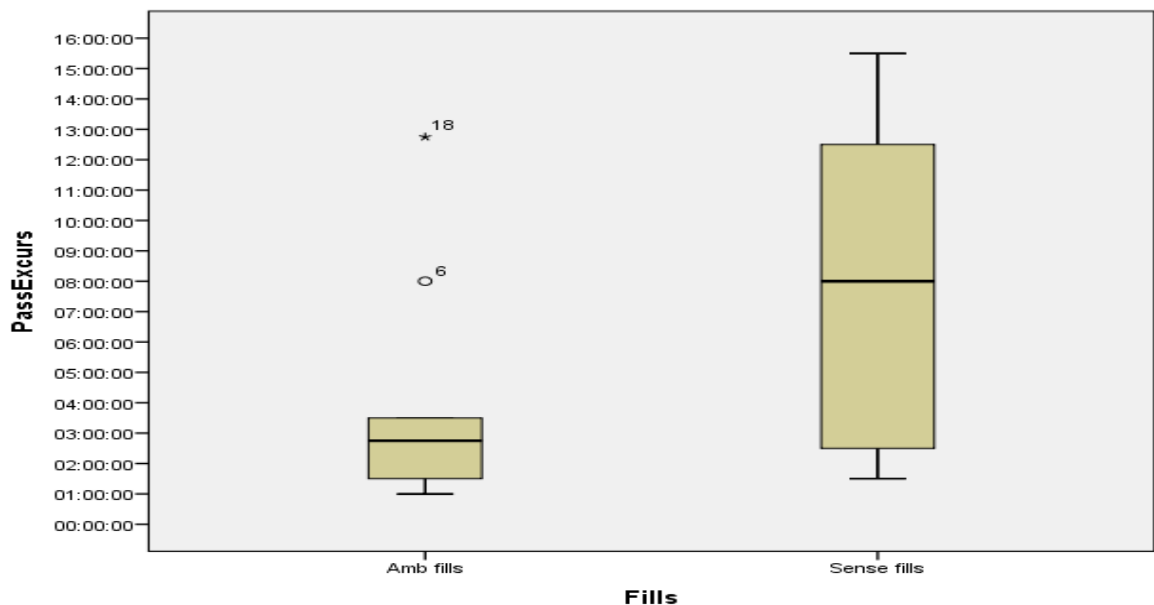
En certa manera, una possible explicació té a veure amb la variable de segmentació que fem jugar a continuació, i que no és altra que la tinença o no de fills/es. Ja ens ha sortit anteriorment, però podia estar vinculada a aspectes socioeconòmics. En canvi, ara ens apareix desprovista d'aquesta línia d'interpretació per raons evidents, i malgrat tot continua deixant sentir el seu pes com a inhibidor de l'activitat quan es tenen fills/es. Tot i que la majoria dels i les subjectes d'estudi fan passejades i excursions durant el seu temps de lleure, quan es tenen fills/es la intensitat en hores setmanals és molt més limitada. Comparem, sinó, els valors de la mediana i del tercer quartil en un i altre subgrup. I fixem-nos en les diferències visuals que ens assenyala el gràfic.

**Taula 45:** Temps de lleure dedicat a fer passejades o excursions per paratges locals o naturals, segons tinença o no de fills/es.

	<b>Percentil 25</b>	<b>Percentil 50</b>	<b>Percentil 75</b>
<b><i>Downshifters amb fills/es</i></b>	1:30	2:45	3:30
<b><i>Downshifters sense fills/es</i></b>	2:30	8:00	12:30

**Font:** Elaboració a partir de dades pròpies.

**Gràfic 35:** Distribució del temps de lleure dedicat a fer passejades o excursions per paratges locals o naturals, segons tinença o no de fills/es.



**Font:** Elaboració a partir de dades pròpies.

Una possible explicació al que veiem seria considerar que quan es tenen fills/es, i especialment si són infants, es compliquen determinades sortides. De manera que se surt, però en àmbits locals o més propers, i probablement per cadències de temps més curtes; d'altra banda, tampoc no és descartable pensar que es prioritzi un lleure més domèstic i en ocasions per tant més de portes endins que de portes enfora. El vincle amb la menor intensitat d'un lleure més individualitzat (visionat d'audiovisuals, lectura, exercici físic...) per part de les dones podria venir per la seva major vinculació a un lleure compartit amb els fills/es, potser a mig camí entre lleure i treball de cura, però que algunes mares poden veure com a lleure propi, subjectivament parlant. En tot cas, aquesta hipòtesi hauria de ser refermada amb l'estudi del lleure relacional que ens proposem fer a continuació, després de

la panoràmica d'aquest epígraf sobre algunes de les principals activitats de lleure, i sobre com alguns dels factors de segmentació contemplats per a la mostra semblen condicionar de forma efectiva el lleure d'uns i altres perfils diferenciats dels i les *downshifTERS*.

## **19.2. La dimensió relacional del lleure**

En aquest capítol operarem en particular amb el temps de lleure individual (és a dir viscut en solitari); amb el temps de lleure familiar, desglossable en el lleure compartit amb la parella, els fills/es i eventualment altres familiars propers; i finalment, amb el lleure comunitari (viscut amb amistats o grups d'iguals). Al seu torn, el lleure familiar serà desagregat en lleure en parella i lleure amb els fills/es, per raons estrictament operatives i de major detall interpretatiu.

Malauradament, treballar amb una mostra reduïda com la nostra –i essent, a més, una mostra qualitativa– limita seriosament les nostres possibilitats de fer una anàlisi estructural. Tanmateix, creiem que ens podem aventurar a dues comparatives que ens semblen força interessant. D'una banda, la comparativa en funció del gènere, en part per les raons ja exposades en l'epígraf anterior. De l'altra, la comparativa en funció del grau d'espiritualitat dels nostres *downshifTERS*, atès que la clivella entre *downshifTERS* laics i místics ja s'ha demostrat rellevant en capítols anteriors.

### **19.2.1. Lleure relacional del *downshifting* en funció del gènere**

Com ja s'ha dit, iniciarem l'anàlisi comparant la distribució dels temps dels diferents lleures en funció de la tipologia relacional, tot controlant per la variable gènere com a factor de segmentació. A fi i efecte de guanyar més detall interpretatiu, i en la mesura en què la matriu de dades ens ho permet, no treballarem amb el concepte de lleure familiar, sinó amb dos tipus desagregats: el lleure en parella i el lleure amb els fills/es.

Un altre aspecte metodològic rellevant serà que en els casos en que puguin coincidir diferents combinacions de lleure en parella, amb fills/es i lleure comunitari (amb amistats), s'agrega el mateix resultat a totes les categories. És a dir, que el temps de lleure compartit amb parella i fills/es suma al temps de lleure en parella i també al temps de lleure amb els fills/es que pertoqui computar.

**Taula 46:** Temps de lleure, segons tipologia relacional i gènere.

		<b>Percentil 25</b>	<b>Percentil 50</b>	<b>Percentil 75</b>
<b>Individual</b>	<b>Home</b>	27:20	32:55	35:10
	<b>Dona</b>	10:50	16:30	33:30
<b>En parella</b>	<b>Home</b>	5:45	7:55	16:20
	<b>Dona</b>	4:55	8:00	17:00
<b>Amb els fills/es</b>	<b>Home</b>	3:50	5:30	8:20
	<b>Dona</b>	4:00	12:00	14:00
<b>Comunitari</b>	<b>Home</b>	1:30	4:30	9:00
	<b>Dona</b>	7:00	11:10	20:10

**Font:** Elaboració a partir de dades pròpies.

Segons es desprèn dels resultats de la primera taula, la més genèrica, en els homes *downshifters* predomina clarament el lleure individual per damunt de totes les altres tipologies de lleure relacional. En segon lloc, hi trobem el lleure viscut en parella; i en darrer lloc, el lleure viscut amb els fills/es i amb les amistats i altre entorn social, amb un pes similar quant a distribució d'hores setmanals.

Entre les dones *downshifters* també té importància el temps de lleure individual, però s'apunta a un perfil de dona més abocat al lleure relacional, sobretot amb els fills/es i amb les amistats, tot i que també amb la parella. Per tant, semblaria haver-hi un major equilibri entre el lleure individual i el lleure familiar i comunitari, en la submostra femenina. I en tot cas, una major redistribució de les diferents tipologies relacionals en comparació a la casuística de la submostra masculina.

Evidentment, tots aquests resultats s'han de matisar en funció de la situació personal de cadascú, que és el que es fa en la següent taula, on es comparen els temps de lleure

individual d'homes i dones amb parella i sense fills/es, per tal d'eliminar la distorsió que suposaven els i les subjectes d'estudi que no tenien parella i que tampoc no tenien fills/es, de manera que per tant era lògic pensar que es veiessin abocats a fer un major ús del temps de lleure individual.

**Taula 47:** Temps de lleure dels i les *downshifters* amb parella i sense fills/es, segons tipologia relacional i gènere.

		<b>Percentil 25</b>	<b>Percentil 50</b>	<b>Percentil 75</b>
<b>Individual</b>	<b>Home</b>	31:05	31:35	33:25
	<b>Dona</b>	12:25	16:30	20:45
<b>En parella</b>	<b>Home</b>	10:25	17:00	27:00
	<b>Dona</b>	21:05	27:30	35:50
<b>Comunitari</b>	<b>Home</b>	5:30	9:00	11:00
	<b>Dona</b>	5:45	8:45	22:30

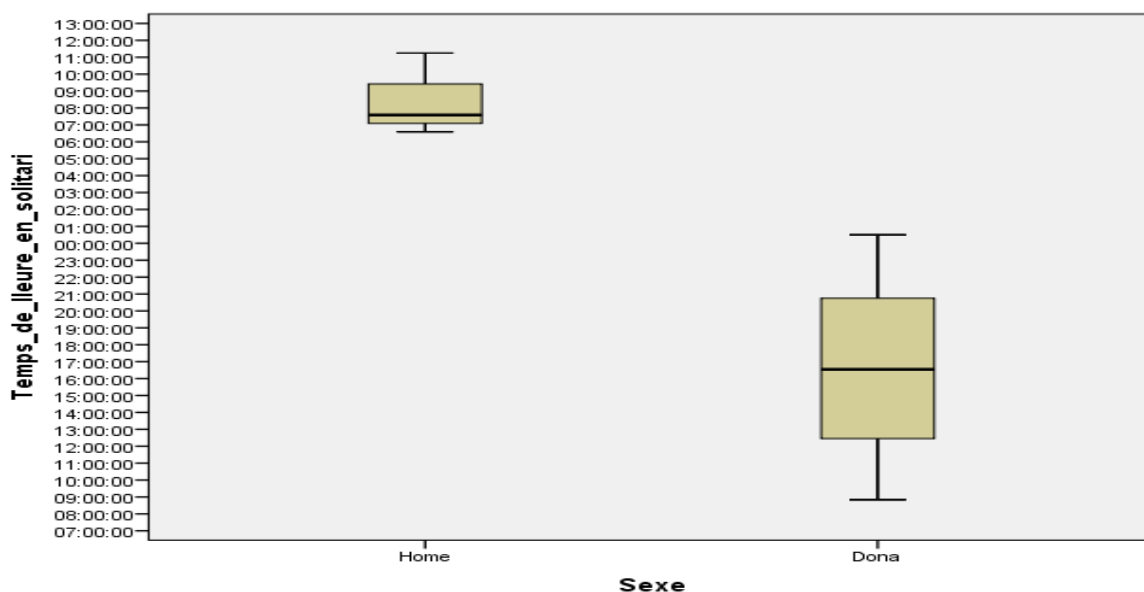
**Font:** Elaboració a partir de dades pròpies.

Si ens fixem bé en els resultats, ens n'adonarem d'una clara diferenciació: entre els homes *downshifters* que tenen parella continua havent-hi un predomini del temps de lleure individual, per damunt del temps de lleure en parella (que queda en un segon lloc de prevalença) i del lleure comunitari. Fixem-nos que el 50% dels subjectes centrals en la distribució de la submostra esmercen en lleure individual entre 31 i 33 hores, mentre que en la resta de lleures tant el percentil 25 com la mediana se situen sovint per sota de la meitat o fins i tot per sota d'una tercera part d'aquest temps.

En canvi, en el cas de les dones *downshifters*, si estan en parella, disminueixen el temps de lleure individual fins a relegar-lo en una segona posició, per centrar-se en el lleure viscut en parella. En uns dos terços d'aquestes dones el temps de lleure individual quedaria encara per damunt del temps de lleure comunitari, per bé que en una tercera part ambdós quedarien equilibrats. D'aquesta manera, trobem una bifurcació clara, on el model *downshifter* masculí sembla prioritzar el temps de lleure individual, mentre que el model *downshifter* femení quan té parella prioritza el temps de lleure compartit amb aquesta. En cas de no tenir-ne, aleshores prioritza també el temps de lleure viscut individualment.

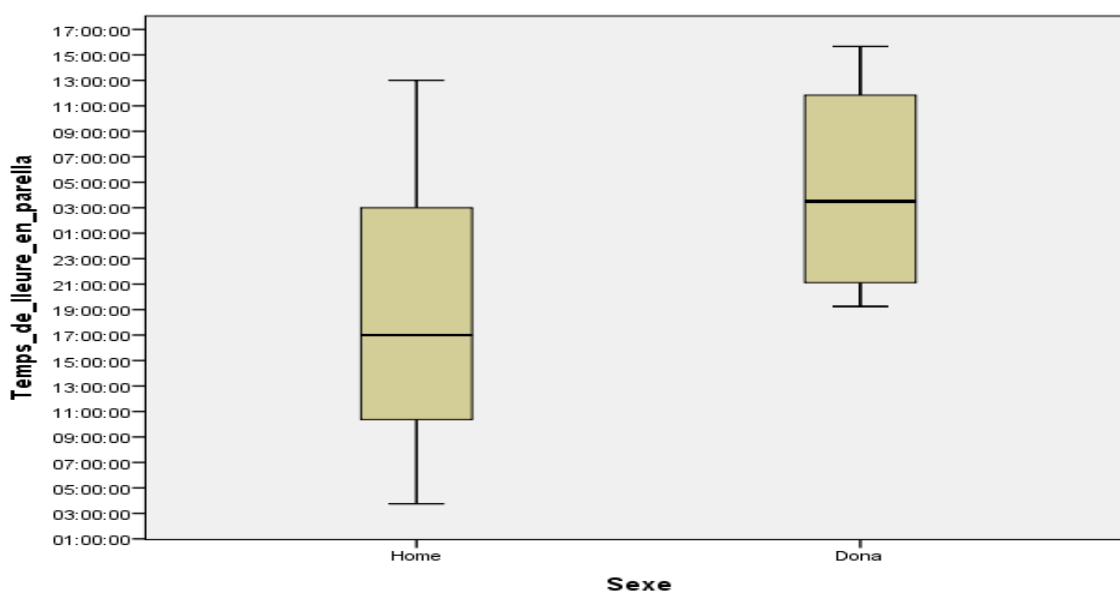
Els gràfics comparatius del temps de lleure viscut en solitari i el temps de lleure viscut en parella, per tots dos gèneres, visibilitzen significativament aquestes diferencialitats, com es pot comprovar en les dues representacions gràfiques següents.

**Gràfic 36:** Distribució del temps de lleure individual en *downshifTERS* amb parella i sense fills/es, per gènere.



Font: Elaboració a partir de dades pròpies.

**Gràfic 37:** Distribució del temps de lleure compartit amb la parella, en *downshifTERS* amb parella i sense fills/es, per gènere.



Font: Elaboració a partir de dades pròpies.

Noti's que ambdós models són poc conciliables, si coincidissin en una mateixa parella els homes i dones *downshifters* de la nostra mostra. Cal suposar que no és el cas de les dues parelles que tenim així en la mostra, tot i que evidentment no són analitzables.

La següent comparativa planteja la situació de que els i les *downshifters* tinguin parella i també fills/es que siguin infants i adolescents.

**Taula 48:** Temps de lleure en *downshifters* amb parella i fills/es, segons tipologia relacional i gènere.

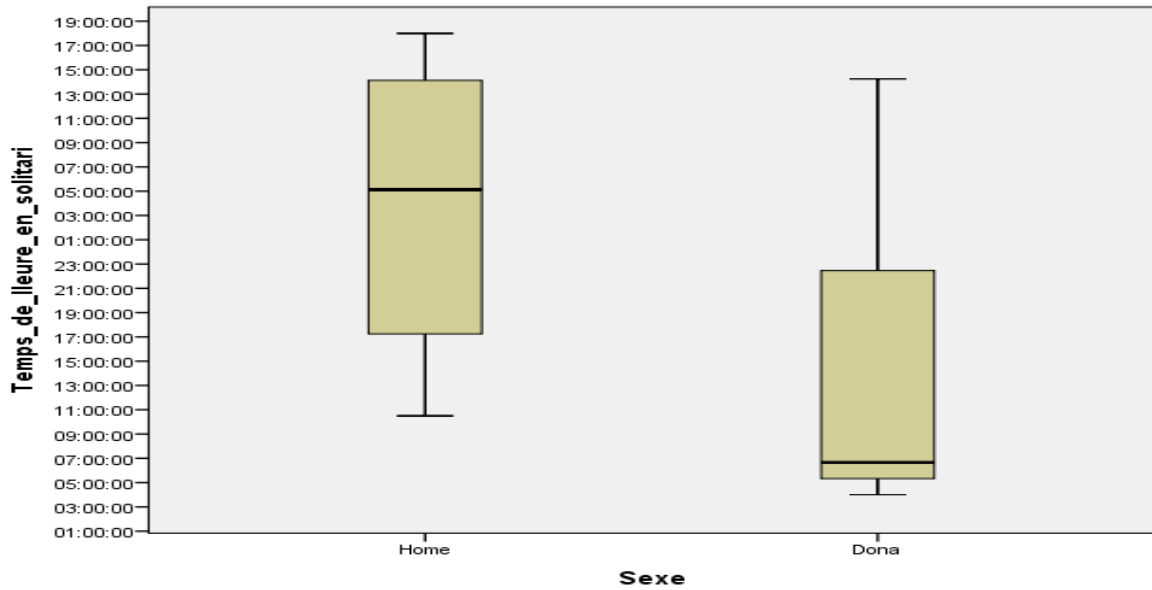
		<b>Percentil 25</b>	<b>Percentil 50</b>	<b>Percentil 75</b>
<b>Individual</b>	<b>Home</b>	17:15	29:05	38:05
	<b>Dona</b>	5:20	6:40	22:25
<b>En parella</b>	<b>Home</b>	6:00	9:45	22:50
	<b>Dona</b>	4:55	8:00	17:00
<b>Amb els fills/es</b>	<b>Home</b>	3:50	5:30	8:20
	<b>Dona</b>	12:00	12:30	13:15
<b>Comunitari</b>	<b>Home</b>	0:40	1:30	4:30
	<b>Dona</b>	5:50	7:00	10:50

**Font:** Elaboració a partir de dades pròpies.

Quan hi ha parella i hi ha fills/es més de la meitat de les nostres dones *downshifters* sacrifica el seu temps de lleure individual, minimitzant-lo a l'alçada del temps de lleure comunitari, i al seu torn fa el mateix també amb el temps de lleure compartit amb la parella, per augmentar significativament el temps de lleure compartit amb els fills/es, que malgrat tot té un límit (fixem-nos l'alta homogeneïtat del 50% central de la submostra entre 12 i 13 hores i quart de lleure setmanal). En canvi, el model masculí, tot i que en una mica més de la quarta part dels homes *downshifters* redueix a la meitat el seu temps de lleure individual –en relació als qui tenen parella però no fills/es–, no per això deixa de preservar aquest lleure, el qual continua prioritant d'una forma prou ostensible. A canvi, dedica menys temps al lleure en parella, potser com a contrapartida del temps que dedica al lleure compartit amb els fills/es, tot i que aquest és realment minso. Això sí, la preservació del temps de lleure individual però alhora un cert gir cap al temps de lleure familiar fa que

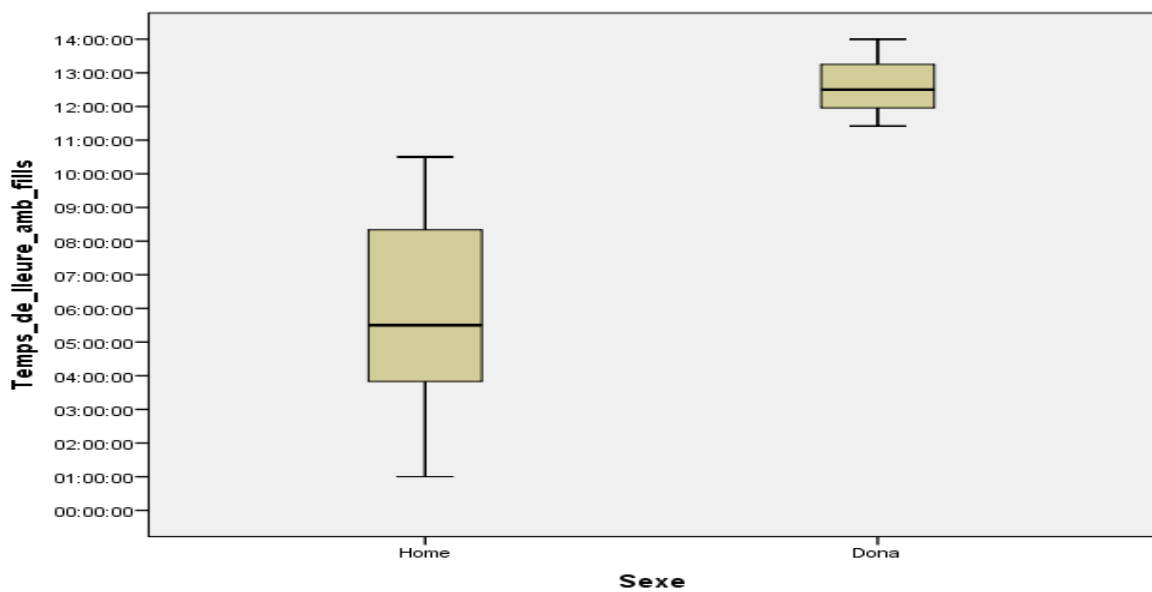
el que quedi totalment anorreat sigui el temps de lleure comunitari, reduït a gairebé una situació de marginalitat. Cosa que per cert no passava en el cas de les dones, potser perquè tenen més fàcil combinar el aquest tipus de lleure amb el lleure compartit amb els fills/es.

**Gràfic 38:** Distribució del temps de lleure individual en *downshifters* que tenen parella i fills/es, per gènere.



Font: Elaboració a partir de dades pròpies.

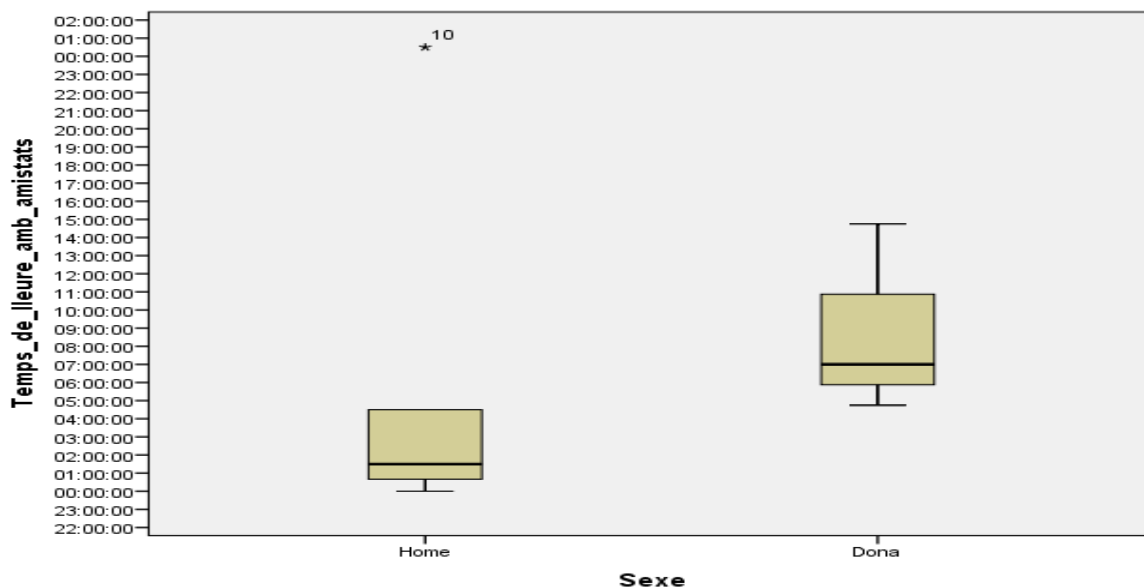
**Gràfic 39:** Distribució del temps de lleure amb els fills/es en *downshifters* que tenen parella i fills/es, per gènere.



Font: Elaboració a partir de dades pròpies.



**Gràfic 40:** Distribució del temps de lleure comunitari en *downshifters* que tenen parella i fills/es, per gènere.



**Font:** Elaboració a partir de dades pròpies.

El diferencial entre ambdós models, masculí i femení, queda encara més evidenciat si observem el temps de lleure dels uns i les altres compartit únicament amb els fills/es, i per tant sense ningú més (que en el cas dels homes normalment sol ser la parella, per bé que en el cas de les dones té més opcions, com les amistats –sovint altres mares de l’entorn d’interacció del propi infant–, o fins i tot persones integrants de la família extensa). Els resultats són prou evidents.

**Taula 49:** Temps de lleure compartit només amb els fills/es en *downshifters* que tenen parella i fills/es, per gènere.

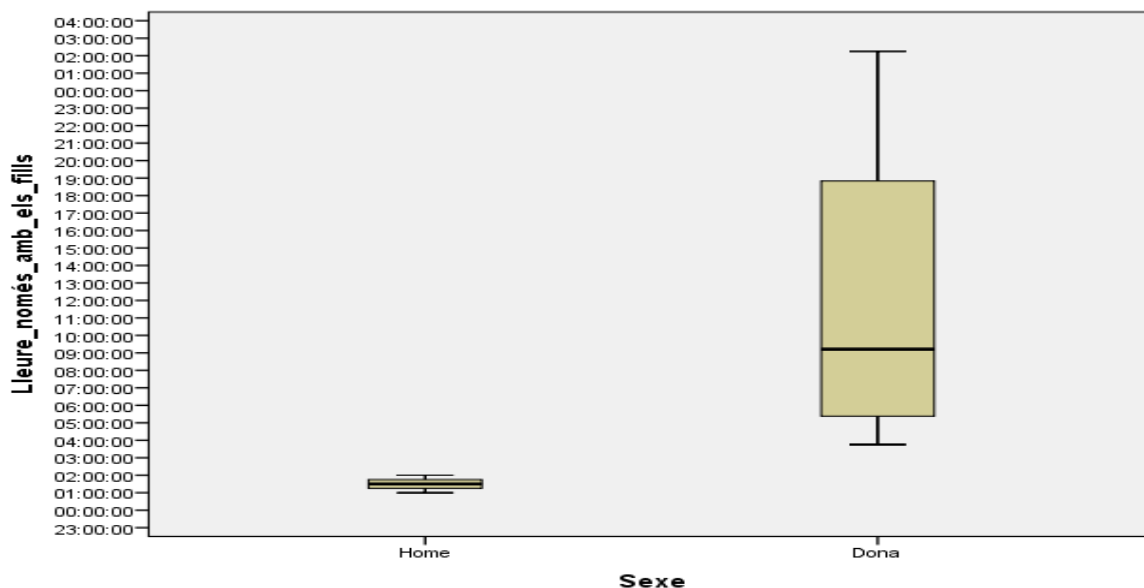
	<b>Percentil 25</b>	<b>Percentil 50</b>	<b>Percentil 75</b>
<b>Home</b>	1:15	1:30	1:45
<b>Dona</b>	5:25	9:15	18:50

**Font:** Elaboració a partir de dades pròpies.

Vegeu, en particular, la forma que adquireix el gràfic dels diagrames de caixa, i com en el cas dels homes s’aplana radicalment el *boxplot*, mentre que en el cas de les dones

s'elastifica i s'heterogeneïtza, sobretot a partir de la mediana, afectant especialment aquesta variabilitat expansiva del temps compartit al tercer i al quart quartil.

**Gràfic 41:** Distribució del temps de lleure compartit només amb els fills/es en *downshifters* que tenen parella i fills/es, per gènere.



**Font:** Elaboració a partir de dades pròpies.

Encara ens resta un matís a fer, i és veure com el temps de lleure compartit en parella es ressent particularment quan els fills/es són de menys de 10 anys. En aquest cas, l'escassetat d'efectius de la mostra no ens permet segmentar addicionalment per gènere cadascuna de les tres submostres, malauradament.

**Taula 50:** Temps de lleure compartit en parella, segons tipus de tinença o no de fills/es.

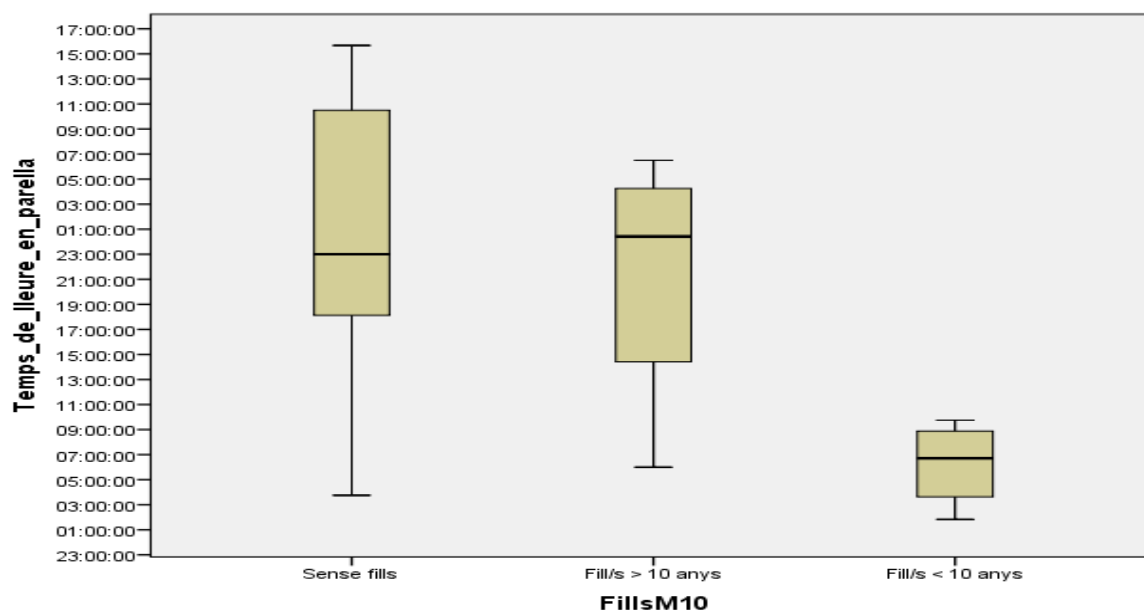
	<b>Percentil 25</b>	<b>Percentil 50</b>	<b>Percentil 75</b>
<b>Sense fills/es</b>	18:10	23:00	34:30
<b>Amb fills/es de més de 10 anys</b>	14:25	24:25	28:15
<b>Amb fills/es de menys de 10 anys</b>	3:40	6:45	8:55

**Font:** Elaboració a partir de dades pròpies.

En realitat, no hi ha diferències abismals entre el temps de lleure que es comparteix en parella quan els fills/es van camí de o han assolit ja l'adolescència. En canvi, la situació dona un tomb radical quan a la llar hi ha fills/es menys de 10 anys, ja que cal suposar que

la presència dels nadons o dels infants vampiritza en certa manera el temps compartit de la parella, i possiblement –tenint en compte el que hem pogut veure en taules anteriors– captura l’atenció de la mare fent que aquesta concentri el seu temps de lleure amb aquests, mentre que segurament també tingui de retruc l’efecte de reforçar el temps de lleure viscut individualment per part del pare, cosa que explicaria com en alguns casos de la submostra masculina es disparava precisament aquest temps de lleure individual amb més intensitat quan es tenia parella i fills/es que no en situacions en què hi havia parella però no hi havia fills/es, o fins i tot quan no hi havia ni fills/es ni parella. En el gràfic es veu clarament aquesta dissociació del supòsit en que hi ha fills/es menors de 10 anys, en relació als altres dos supòsits contemplats.

**Gràfic 42:** Distribució del temps de lleure compartit en parella, segons tipus de tinença o no de fills/es.



**Font:** Elaboració a partir de dades pròpies.

En resum, doncs, el lleure relacional dels i les *downshifters* no sembla ser tan atípic com hom podria pensar en un principi. És un lleure prioritàriament individualista o familiarista, segons el cas. En el cas dels homes, és fonamentalment un lleure individual, una mica atenuat quan hi ha fills/es, però no suficientment com per poder afirmar un canvi de rols, o ni tan sols una aproximació a l’equilibri amb el model femení. De fet, més aviat sembla que es reforci la idea de que els homes *downshifters* reproduïxen un model de lleure on té poca presència el lleure compartit amb els fills/es, en relació a la quantitat global de lleure

de que disposen. Hagués estat bé poder-ho comparar amb la mostra Idescat, però no hi ha (o no se'ns han facilitat) dades de compartició del lleure en la matriu que hem treballat de l'Enquesta d'Usos del Temps 2010-2011. La qual cosa no deixa de ser una veritable llàstima, tot sigui dit de passada.

Pel que fa a les dones *downshifters*, reproduïxen en termes generals el model habitual en què la dona capgira els seus temps en funció de les necessitats de cura dels fills/es, en especial quan aquests són petits. Però en aquest cas trobem més variabilitat interna. El que queda clar és que es prioritza el lleure amb els fills/es, sobretot quan són infants, per damunt dels altres lleures compartits i per damunt del lleure individual.

Tot i amb això, emergeixen diversos models: en un d'ells, el lleure individual té una importància considerable, i de fet aquest esdevé prioritari sempre que la dona estigui sense parella i sense fills/es. Però a mesura que hi ha una realitat familiar, ja sigui més incipient (per exemple, simplement tenir parella) o més avançada (amb fills/es, o fins i tot amb parella i fills/es), es produeix un tomb del temps de lleure de manera que aquest se centra molt més en un lleure compartit amb la parella o amb els fills/es (o amb la parella i els fills/es, quan és el cas, òbviament).

La pregunta que ens queda en el rerefons és si aquestes pautes, en les magnituds que ens apareixen, són constitutives d'una realitat *downshifter* diferenciada al model culturalment hegemònic que es dona avui dia en la societat catalana. Caldria veure si el pes específic que hom dedica al temps de lleure individual, familiar o comunitari, en funció del gènere, és equivalent als pesos específics que hi dediquen els i les *downshifters*. Aquesta seria una bona hipòtesi a incorporar, per exemple, a un eventual projecte que intenti mesurar de forma estadísticament representativa ambdues realitats, la que podríem anomenar culturalment hegemònica i la realitat *downshifter*.

De moment, però, i a grans trets, la conclusió és que no sembla que es trenqui el model tradicional d'acompanyament dels infants i adolescents en el seu lleure compartit més per part de la mare que per part del pare, com tampoc la tendencialitat individualista per part dels homes *downshifters* en contraposició a la tendencialitat familiarista en les dones

*downshifters*. Si de cas, potser es distingeixin canvis quant a gradacions. Però en cap cas quant a consecució de models tendencialment simètrics.

### 19.2.2. Lleure relacional *downshifter* i grau d'espiritualitat

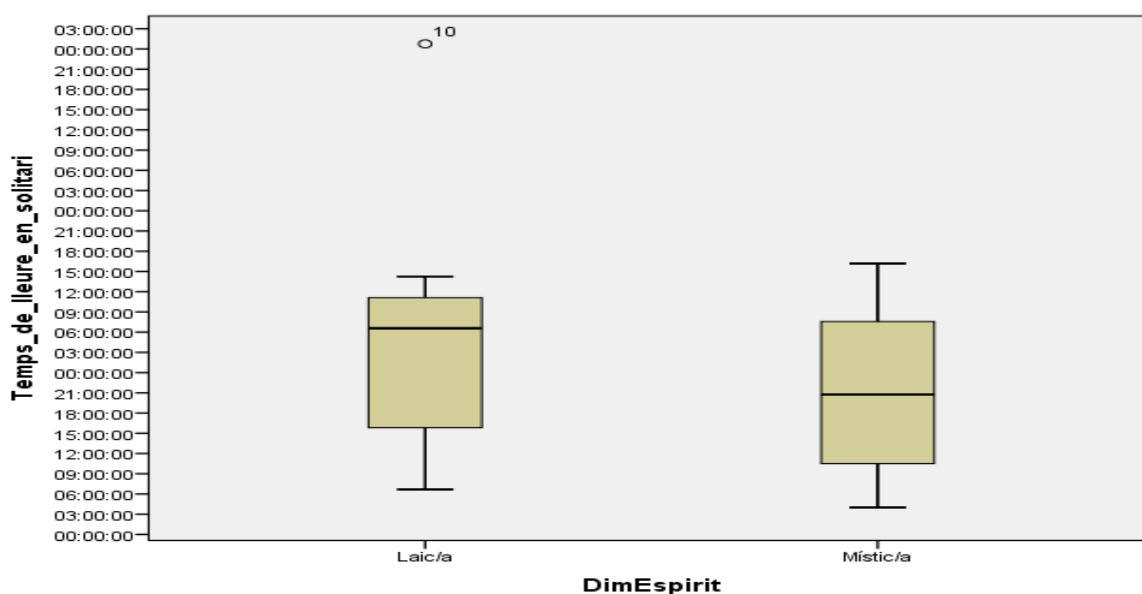
La vivència individual (o individualista) del temps de lleure és la primera comparació que analitzem, i en ella detectem variacions, però no un gran distanciament. A grans trets, podem dir que els i les *downshifters* laics semblen emprar més temps de lleure individual, i els i les *downshifters* místics, menys. Per bé que això es nota sobretot en comparar el segon quartil dels uns amb el dels altres (vegi's ambdues medianes, al seu torn). Però com que en general els i les *downshifters* místics gaudeixen d'una mica més de temps de lleure, la tendència pot tenir certa rellevància.

**Taula 51:** Temps de lleure individual, segons grau d'espiritualitat.

	Percentil 25	Percentil 50	Percentil 75
<b>Downshifting Laic</b>	15:50	30:35	35:05
<b>Downshifting Místic</b>	10:30	20:45	31:35

Font: Elaboració a partir de dades pròpies.

**Gràfic 43:** Distribució del temps de lleure individual, segons grau d'espiritualitat.



Font: Elaboració a partir de dades pròpies.

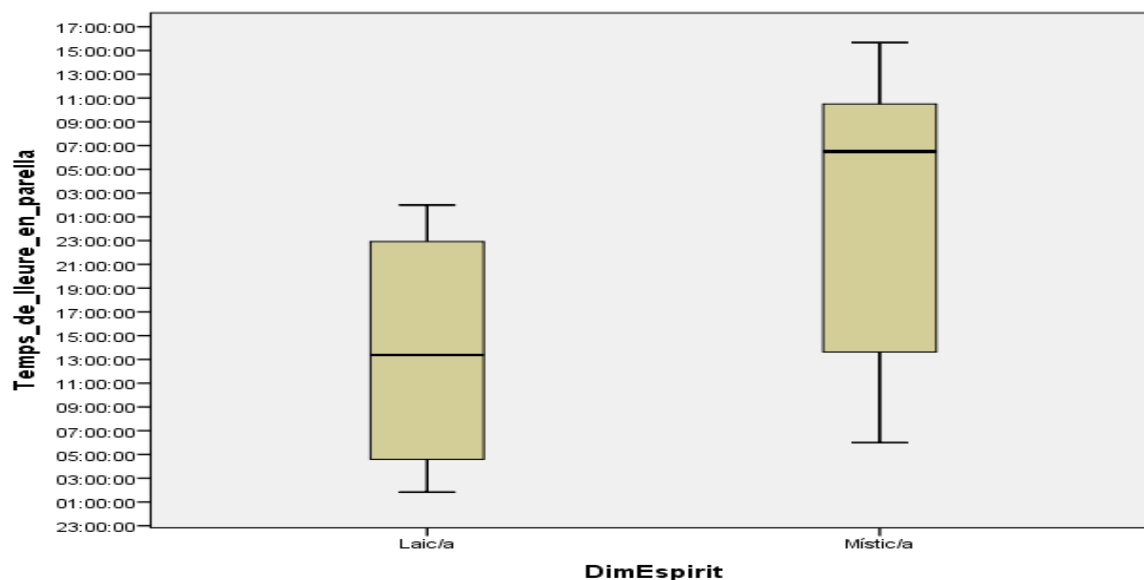
En canvi, els i les *downshifTERS* místics sí que es distancien clarament dels i les *downshifTERS* laics en el temps de lleure compartit amb la parella. Les dades de la taula i la representació gràfica són prou eloqüents: els i les *downshifTERS* que presenten menys de 13 hores de temps de lleure compartit en parella representen la meitat dels i les *downshifTERS* laics, mentre que són la quarta part en la submostra de *downshifTERS* místics. I mentre el tercer quartil d'aquests comparteix en parella entre 30 i 34 hores setmanals del seu lleure, en el tercer quartil del subgrup laic l'oscil·lació es mou només entre 13 i 23 hores. El gràfic ho visualitza de forma diàfana.

**Taula 52:** Temps de lleure compartit en parella, segons grau d'espiritualitat.

	Percentil 25	Percentil 50	Percentil 75
<b>DownshifTING Laic</b>	4:35	13:20	22:55
<b>DownshifTING Místic</b>	13:40	30:30	34:30

**Font:** Elaboració a partir de dades pròpies.

**Gràfic 44:** Distribució del temps de lleure compartit en parella, segons grau d'espiritualitat.



**Font:** Elaboració a partir de dades pròpies.

Les limitacions de la mostra no ens permeten explorar la comparació entre el temps de lleure compartit amb els fills/es, perquè entre els i les *downshifTERS* místics (que és el

subconjunt més petit) es donen situacions molt variables pel que fa a la tinença o no de fills/es, i al seu torn per causa de les diferències d'edat entre aquests fills/es. De manera que no tenim més remei que saltar directament a la comparativa entre els temps de lleure comunitari, és a dir, compartit amb les amistats, el veïnat, el món associatiu, etc.

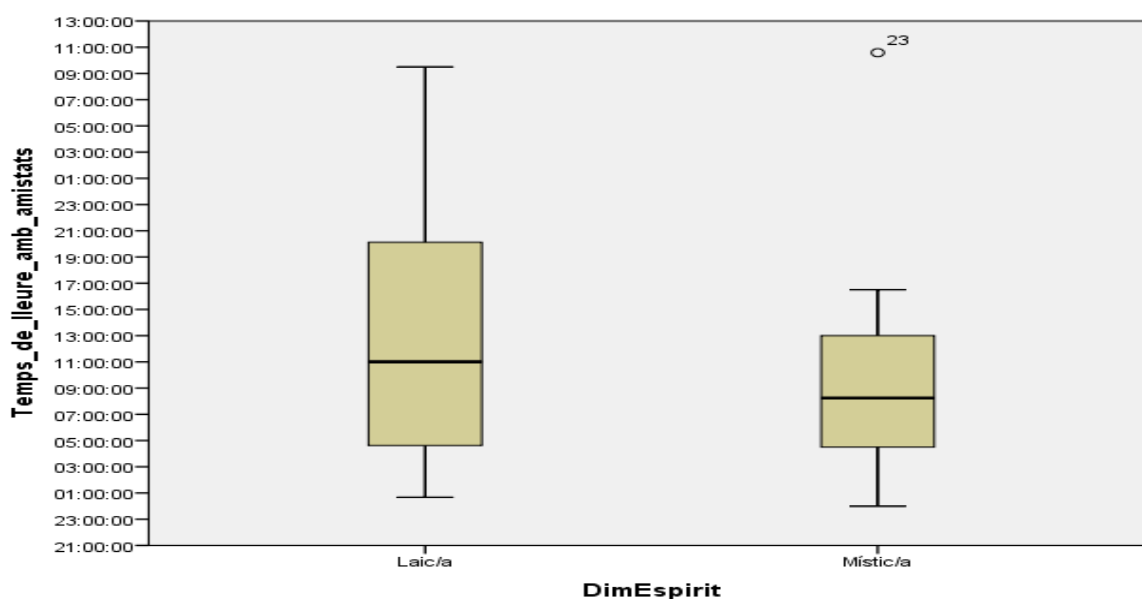
**Taula 53:** Temps de lleure comunitari, segons grau d'espiritualitat.

	<b>Percentil 25</b>	<b>Percentil 50</b>	<b>Percentil 75</b>
<b>Downshifting Laic</b>	4:40	11:00	20:10
<b>Downshifting Místic</b>	4:30	8:15	13:00

**Font:** Elaboració a partir de dades pròpies.

Els resultats quant a la prevalença del lleure comunitari són bastant similars entre els dos subgrups, quan atenem al primer 50% de les dues distribucions submostrals. Comença a distanciar-se en el segon quartil, però manté equivalències notòries. Tot es desferma, però, a partir d'aleshores: en el tercer quartil els i les *downshifTERS* laics empren entre 11 i 20 hores setmanals en lleure comunitari, mentre que en el mateix quartil dels *downshifTERS* místics l'interval va de 8 a 13 hores. En el darrer quartil, la distinció esdevé estratosfèrica, sempre seguint la mateixa línia tendencial. És a dir, que el *downshifting* laic s'erigeix en un *downshifting* més procliu al lleure comunitari que no pas el *downshifting* místic.

**Gràfic 45:** Distribució del temps de lleure comunitari, segons grau d'espiritualitat.



**Font:** Elaboració a partir de dades pròpies.

Malgrat el nombre d'exploracions comparatives que hem pogut fer en aquest epígraf és certament limitat, això no obsta a que s'hagin pogut observar tendències i disjuntives interessants, susceptibles de nodrir algunes hipòtesis de rellevància si es tingués l'oportunitat de fer un estudi sociològic de més envergadura.

Així, potser la conclusió de resum d'aquest epígraf és que d'una banda el comportament dels i les *downshifTERS* laics en el seu lleure és prioritàriament individualista, mentre que manté el temps de lleure en parella i el temps de lleure comunitari equilibrats. Tanmateix, la centralitat absoluta i inconstestable és, sense cap mena de dubte, del temps de lleure individual. D'altra banda, els *downshifTERS* místics funcionen a l'inrevés: s'orienten a una bicentralitat del temps de lleure en parella (i cal suposar que per extensió també amb els fills/es, sobretot si són dones) i el temps de lleure individual, però de forma asimètrica en benefici d'una major prevalença del primer, i en detriment del segon. El lleure comunitari, com a tercer temps en discòrdia, en els *downshifTERS* místics queda clarament relegat.

La qual cosa vindria a significar que el *downshifting* místic sembla orientar-se més a una vivència del temps lliure en el marc familiar, tot i que també individual –hem de pensar que aquí es podria notar el pes dels *downshifTERS* místics que estan sense parella–, mentre que s'allunya del lleure comunitari. Per contra, el *downshifting* laic és netament individualista, s'orienta al temps de lleure individual, i manté a distància el lleure familiar i el lleure comunitari (tot i que aquí també podria enregistrar una geometria variable, en funció de si hi ha o no parella, així com de si hi ha o no fills/es). Cal suposar que els valors que orienten les seves perspectives vitals, en un i altre cas, seran especialment pertinents a l'hora de cercar possibles explicacions al fenomen.



# **BLOC V**

# **CONCLUSIONS**

## 20. CONCLUSIONS

El pas de la societat tradicional a la societat moderna, amb la Revolució Industrial com a motor de canvi, va comportar una nova divisió dels temps de la vida. Amb una dicotomia bàsica: el temps de treball i el temps de no-treball, que per a les grans masses assalariades va ser un temps estrictament de descans i recuperació de la força de treball. La divisió sexual del treball també pròpia de la família nuclear moderna va consagrar a homes i dones, respectivament, dos grans tipus de treball: als homes el treball productiu (que deriva de la producció de béns i/o serveis per al mercat) i a les dones el treball domèstic-familiar (tasques de manteniment de la llar i de cura de persones, ja es tractés de la criança dels fills/es o de la cura d'infants o d'adults). L'únic treball al qual se li atorgarà un valor de canvi a més d'un valor d'ús serà el temps de treball productiu, i per això serà l'únic treball remunerat econòmicament; de fet, el temps de treball domèstic-familiar restarà invisibilitzat i ni tan sols se'l reconeixerà com a treball fins molt més tard en la Història. En tot cas, el model estava pensat per a que els homes desenvolupessin una centralitat productiva, i le dones una centralitat domèstic-familiar. Però en les famílies més humils sovint caldrà que la dona accedeixi també al mercat de treball per tal d'ajudar a l'economia de la llar, de manera que aquestes dones tindran aleshores una centralitat compartida, en funció de la jornada laboral que assumeixin.

Així doncs, el model bàsic industrial parteix d'una tríada de temps bàsics: el temps de treball productiu, el temps de treball domèstic-familiar, i el temps de no-treball. Sovint, a aquest tercer temps –el més residual, depenent dels altres dos– se l'anomenà (de manera summament equívoca) “temps lliure”. Però el més important, per a la societat de l'època, mai no va ser aquest tercer temps. El més important fou que des d'aleshores el temps de treball productiu esdevingué el temps estructurant de les vides de les persones. Els temps de la vida, llavors, quedaren partits en aquests tres àmbits, essent el temps de no-treball residual i depenent dels altres dos, i al seu torn el temps de treball domèstic-familiar depenent del temps de treball productiu, allò on confluïssin. Però serà el temps de treball productiu el que condicioni les estructures temporals de les vides de les persones, i el que subordina els temps de la vida al sistema productiu capitalista. El qual se servirà de nous

instruments de segmentació dels temps, com el rellotge i el cronòmetre, per fer més rígida precisament aquesta divisió i la conseqüent jerarquització dels temps.

Des d'aleshores, diferents corrents de la sociologia i d'altres Ciències Socials han maldat per estudiar l'organització dels temps socials i fer-ne tipologies diverses, més o menys derivades de la tríada ontològica original. No només tipologies delimitadores, sinó també tipologies juxtaposades, tant quantitatives com qualitatives, per tal d'explicar els diferents fenòmens socials que tenen com a denominador comú el temps i la seva gestió. Les discussions han estat àrdues, i així hem procurat reflectir-ho al llarg d'aquest treball. Tanmateix, i per raons operatives, hem cregut convenient formar les nostres pròpies tipologies, per tal de poder atendre a diversos fenòmens que afecten els temps socials. En aquestes conclusions partim de les nostres propostes, per després aplicar-les als diferents contextos estudiats, tant històrics com actuals.

## **20.1. Els temps de la vida: proposta d'una tipologia**

La primera tipologia replica fidedignament els primers tres temps identificats, però introduint un matís en el tercer. Així, distingim entre:

- *Un temps de treball productiu*: dedicat a la producció de béns i/o serveis a canvi d'una remuneració. En comprometre's l'individu, esdevé una obligació laboral.
- *Un temps de treball domèstic-familiar*: temps de producció de béns i/o serveis necessaris (i per tant, amb un rerefons d'obligació) per al manteniment de la llar i la cura de persones, però sense rebre cap remuneració a canvi.
- *Un temps de no-treball obligat*: oposat als altres dos, i per tant un temps on els que es faci no deriva de cap obligació de treball productiu ni de treball domèstic-familiar. Eventualment, en aquest temps es pot treballar (en el sentit etimològic del terme), però en manca l'obligatorietat, aleshores es tractaria d'un treball voluntari, que resta fora de les altres dues categories.

Dins d'aquest darrer temps de no-treball obligat cal distingir els següents temps, en funció de les activitats que s'hi desenvolupen:

- *Un temps fisiològic necessari*: temps que cal per a mantenir les funcions vitals del propi organisme, en ares a la seva supervivència material.
- *Un temps social induït*: temps en què es realitzen activitats de compromís, induïdes per l'entorn social i cultural. No són activitats plenament autònomes ni de decisió estrictament lliure i voluntària del subjecte. Presenta paral·lelismes amb el que Dumazedier anomenà “semi-obligacions”.
- *Un temps de lliure disposició personal*: el veritable “temps lliure”, en la mesura en que resta plenament a disposició de l'individu per a que l'esmerci en el que vulgui, fent lliure exercici de la seva potestat. És l'únic temps plenament autònom. Pot omplir-se de múltiples activitats, a condició de que siguin de lliure determinació i no remunerades (i llavors parlarem d'elles com d'activitats de lleure), però també pot restar com un temps buit, sense continguts.

Adoptem, per tant, l'eix de l'autonomia i l'heteronomia per tal de discernir el temps de lliure disposició personal de la resta dels altres temps. Al seu torn, el temps de lleure (és a dir, aquell temps el contingut del qual es destina a activitats lliures, voluntàries i autorealitzadores) serà una part d'aquest temps. Potser l'ocupi íntegrament, o potser no, perquè resta la possibilitat d'un temps sense contingut, el temps buit.

Des d'una perspectiva més quantitativa, cal distingir també una tercera tipologia, en funció de la disjuntiva entre els temps oficialment reconeguts i els temps reals:

- *Temps teòrics*: temps planificats formalment als quals s'assigna una durada preestablerta en forma d'horari, amb una doble presumpció: que tot el que hom faci en aquelles franges horàries correspon a l'activitat presumida, i que el temps dedicat a les activitats compromeses es limita a aquella durada teòrica establerta.
- *Temps efectius*: temps empírics, reals, al marge del seu encapsulament horari. En no constar en les estadístiques oficials, hi ha un cert decalatge entre els temps teòrics i els temps efectius que resta invisibilitzat. Normalment els temps efectius tenen major elasticitat i tendencialitat expansiva, a costa d'envair altres temps.

Aquesta darrera tipologia dual és especialment rellevant tenir-la en compte perquè del contrari bona part dels temps de treball (productiu, bàsicament, però també domèstic-familiar) resten ocults i no se'ls reconeix valor de canvi, tot i que sí tenen valor d'ús –en especial per aquells a qui beneficia– i per tant constitueixen una explotació encoberta.

Tant o més important que aquesta tipologia, és la següent:

- *Temps capturat rígid*: és el temps total que resta associat a una determinada activitat, de tal manera que n'impedeix el seu desplaçament o la programació d'altres activitats en el seu si. Incorpora temps subordinats però necessaris, com poden ser els temps de mobilitat obligada. També se li han de sumar els temps intersticials (com en les jornades laborals partides), alguns dels quals –si no es destinen a cap altra activitat– restaran com a temps buits. El seu potencial expansiu pot ser força elevat, però sol limitar-se a unes franges horàries determinades.
- *Temps capturat flexible*: temps lliscants, que permeten el seu desplaçament a altres intervals horaris. Poden representar una flexibilitat autònoma per al beneficiari/a, o poden ser heterònoms. Per exemple, un temps en què es requereix disponibilitat de l'individu per si toca mobilitzar-lo. La seva elasticitat és màxima, ja que poden arribar a assolir les 24 hores del dia. En aquest cas, els altres temps de la vida de la persona queden mediatitzats per aquest temps de disponibilitat absoluta. Per això cal distingir, al seu torn, entre:
  - *Temps flexible autònom*: temps capturat on és el propi qui determina la gestió flexible d'aquest temps, en funció d'uns certs graus de llibertat.
  - *Temps flexible heterònom*: temps capturat on el subjecte no decideix res, sinó que li ve imposat externament. Comporta una exigència de disponibilitat que va més enllà del temps teòric (i de l'efectiu), i que per tant no li permet disposar plenament dels seus altres temps. És el supòsit de temps capturat flexible més elàstic.
- *Temps alliberat*: per contraposició al temps capturat, és el temps que queda lliure de qualsevol captura heterònoma. Si el treball (productiu i domèstic-familiar) però també altres temps obligats tendeixen a capturar una part dels temps de la vida, el

temps de lliure disposició personal és el temps que queda lliure d'aquesta captura, i per tant queda com un temps alliberat, genuïnament "lliure".

Dins del temps de lliure disposició personal, discerníem abans el temps de lleure, prou complex com per a que no l'enquadrem en una tipologia addicional. En funció de la seva qualitat, i basant-nos en la dicotomia de Stebbins entre *serious leisure* i *casual leisure*, distingirem entre:

- *Lleure enriquidor*: equivalent al *serious leisure*, i consistent en activitats de lleure que aporten habilitats i coneixements específics a la persona, de tal manera que l'enriqueixen i la desenvolupen personalment, a més d'autorealitzar-la.
- *Lleure hedonista*: equivalent al *casual leisure*, i consistent en activitats desenvolupades pel simple plaer de realitzar-les, però sense que aportin valor ni enriqueixin les persones que les realitza, més enllà del gaudi del moment.

A nivell de continguts, i en una classificació prou més intuïtiva derivada de les activitats que s'hi realitzen, es pot discernir entre: lleure creatiu (*hobbies* i aficions creatives), lleure formatiu (basat en l'aprenentatge), lleure associatiu, lleure espiritual, lleure esportiu, lleure lúdic (centrat en la diversió en si mateixa, sense més transcendència), lleure de repòs (o bé propi de la vida contemplativa), i "altre lleure" (clàusula de tancament de la tipologia).

Finalment, a nivell de les seves característiques relacionals amb l'entorn, distingim:

- *Lleure individual*: desenvolupat en solitari, no compartit.
- *Lleure familiar*: lleure compartit amb membres de la família (nuclear o extensa).
- *Lleure comunitari*: lleure compartit amb amistats i tota mena de grup d'iguals, amb el veïnatge, en el si d'una associació, en una comunitat local, etc.

L'articulació sovint creuada de totes les tipologies anteriors ens permet requalificar el nostre discurs, fent al·lusió a realitats que altrament haguessin quedat invisibilitzades. Per a una discussió més detallada del perquè dels criteris de classificació en cada cas, vegeu els capítols corresponents de la tesi doctoral.

## 20.2. Antecedent històric: la doble captura dels temps de la vida

La voracitat expansiva del productivisme industrial, o més ben dit, l'ambició explotadora de les classes dominants del capitalisme, faran que el temps de treball productiu s'estengui tant com pugui, fins a portar la classe obrera (incloses dones, inclosos infants) a l'extenuació. Anomenem a aquest fenomen, la captura productivista dels temps de la vida. Una captura molt visible pels seus temps extensius, que deixa el temps de no-treball obligat (mal anomenat "temps lliure") com poc més que un temps de recuperació de forces, i de vegades ni tan sols això, com denuncià Marx, quan exposà les condicions de vida del proletariat i la seva difícil sostenibilitat en el sistema industrial capitalista.

Si la captura productivista dels temps de la vida tenia se servia d'una dimensió estructural basada en la divisió del treball a les fàbriques, en els horaris industrials, en els temps cronometrats de les cadenes de muntatge, etc., també va saber dotar-se d'una dimensió cultural, d'altra banda imprescindible per a una adequada socialització de les persones a fi i efecte que fossin funcionals al sistema. Es crea, doncs, una cultura amb valors productivistes, defensant l'esforç i el treball dur, i vinculant l'èxit personal a l'enriquiment derivat del treball. L'arquetip és el *self made man*, l'home fet a si mateix que s'enriqueix mercès al seu talent i al seu treball. S'estigmatitza l'ociositat i els ociosos. La tradició religiosa protestant, en sacrilitzar el treball i vincular la salvació als senyals d'èxit terrenal (definit sovint en termes de prosperitat econòmica personal), retroalimenta el nou model productiu i esdevé *de facto* un catalitzador del capitalisme i de la societat del treball, com ens va dir Weber en el seu moment.

L'explotació de l'home per l'home, però, és tan evident i descarnada que aviat suscita la reacció de les classes treballadores. Sorgiran el moviment obrer i els sindicats, que de seguida reivindiquen la millora de les condicions de treball i amb el temps lluitaran per la jornada laboral de vuit hores. Malgrat tot, curiosament, tant el sindicalisme com el socialisme participen de la cultura productivista de l'època. Hi ha excepcions, com Paul Lafargue, però són excepcions marginals. Hi ha un sentit inequívocament productivista en la frase de Francesc Layret: "quan els treballadors fan vaga no és que no vulguin treballar;

és que volen fer-ho en millors condicions”. Són, aquells, temps on la cultura productivista del treball és omnímoda, amb una pràcticament inexistent cultura del lleure (com no sigui un ínfim lleure recreatiu, o un lleure de repòs). Una altra frase emblemàtica ho il·lustra: “som el que fem”. També té una lectura productivista, ja que per a la major part de la població el que es fa és treballar. Per tant, som treball. Però molts només saben treballar, i per tant, només saben ser treball. Això explica la crisi de sentit de molts homes –que no de les dones, perquè sempre els quedava el treball domèstic-familiar– quan deixaven de treballar, tal com ens va explicar magistralment Lazarsfeld a *Els aturats de Marienthal*.

Tanmateix, hi haurà una petita revolució del lleure quan el moviment obrer assoleixi, no sense penes i treballs, la tan anhelada reducció de la jornada laboral oficial. Aquesta consecució històrica constitueix una primera limitació a la voracitat productivista, i comporta un reflux de la captura productivista dels temps de la vida. És aleshores quan revifa la dicotomia entre temps de treball (productiu) i “temps lliure”, i s’inicien els estudis sobre el lleure. La petita revolució del lleure comença a crear una cultura incipient, que un dels seus estudiosos més prominents, Dumazedier, solia condensar en el que hom coneix com les tres “d”: “descans, diversió i desenvolupament personal”.

La nostra posició en el debat doctrinal suposa el defugiment de l’expressió “temps lliure”, perquè sovint no en té res de lliure. Quelcom que Dumazedier i altres autors ja notaren, i que els portà a fer-me matisacions. En el nostre model, l’únic temps lliure genuí seria el del temps de lliure disposició personal, en tant que és un temps plenament autònom. El contrari als temps de treball (productiu i domèstic-familiar) no és, llavors, el “temps lliure”, sinó el temps de no-treball obligat. Dins d’aquest espai de temps, s’hi poden discernir temps obligats per la necessitat o pels compromisos socials, i que per tant no serien estrictament parlant temps lliures. D’aquí la tipologia que proposem (*vid. supra*).

Pel que fa al temps de lleure, entenem que és aquella part del temps que hom dedica lliurement a activitats voluntàries i que el realitzen. Les activitats poden ser passives, i continuar essent activitats. Però hi ha també un temps de no-fer-res, un temps buit de contingut i potser també de significació, que no considerem temps de lleure, sinó temps buit. És un temps que passa, simplement. O com es diu col·loquialment: un temps en què hom es dedica, precisament, a “matar el temps”. Seguim, doncs, la línia d’autors com



Laloup, que en referir-s'hi, parlen d'un temps "no de lleure". En la terminologia que proposem, nosaltres el designem com a temps buit. Com el temps de lleure, el temps buit també formaria part del temps de lliure disposició personal. És, simplement, un temps que l'individu té però que no aprofita ni per al lleure ni per a cap altre tipus d'activitat que tingui un sentit i una significació.

El reflux del productivisme conseqüència de la lluita obrera deixarà pas a un espai de temps alliberat del treball productiu que s'omple amb activitats de lleure. L'augment del temps de lliure disposició personal, i l'obertura d'una finestra d'oportunitat per al lleure, sembla consolidar-se amb l'adveniment de l'Estat del Benestar, rere la II Guerra Mundial, atès que es reconeixen els drets econòmics i socials de les persones, i es fa una regulació extensa del mercat laboral, protegint i garantint (relativament) els drets dels treballadors/es. Tant és així, que aquest moviment pendular de la Història fa que una sèrie de teòrics –com el ja citat Dumazedier, entre d'altres– parlin de la imminent "civilització del lleure", perquè albiren la continuïtat de la reducció de jornada. Interpreten que els avenços futurs en productivitat seran en certa manera repartits per a tothom, i els seus beneficis així redistribuïts i compartits per l'empresariat, ni que sigui per efecte de la legislació estatal producte de les pressions populars en les societats democràtiques. Veuen, doncs, imparable l'arribada d'una societat on les persones dediquin més temps al lleure que al treball productiu (hi ha qui parla de "les 1.000 hores de treball anual"), de manera que auguren un canvi de centralitat dels temps, i un relleu del temps estructurant.

S'inicia un temps de profusos debats teòrics sobre com hauria de ser aquesta "civilització del lleure", i ràpidament es discerneix entre tipus de lleure. El *desideratum* general segueix Mannheim en postular que el lleure hauria de ser un marc d'equilibri i desenvolupament personal de l'individu que vehiculi l'expressió de si mateix com a persona. Es discuteix sobre el "bon" i el "mal" lleure. Així, per exemple, Friedmann parla dels lleures actius i passius, i Stebbins parla del *serious leisure* i del *casual leisure*. Precisament, nosaltres assumim Stebbins per distingir entre el lleure enriquidor (que contribueix al desenvolupament i creixement personals) i el lleure hedonista (focalitzat en el gaudi i el plaer immediatista, sense més pretensions).

Els estudis empírics sobre el lleure es comencen a succeir, i aquí venen les primeres decepcions per als seus entusiastes teòrics. Una primera decepció és producte de constatar l'empobriment en els usos del lleure. Se n'adonen que els usos més habituals són propis del que nosaltres anomenem lleure hedonista, un lleure lúdic que només persegueix la diversió (la *fun morality*, que dirà Wolfenstein). Més encara, aquest lleure hedonista és més practicat com més es va descendant en els estrats socials. Així, seran precisament les classes treballadores les que més en facin ús, mentre que en les classes mitjanes i altes il·lustrades s'adverteix un major ús del lleure enriquidor. El desencís és gran, quan hom se n'adona de que el lleure esdevé, així, un nou factor distintiu de classe, i un nou mecanisme per a perpetuar i àdhuc engrandir les diferències de recursos entre classes socials. Entre classes socials, i entre gènere, perquè els estudis mostren que el gènere actua en certa manera com un amplificador de l'efecte de classe: en classes mitjanament il·lustrades, les dones desenvolupen molt més lleure enriquidor que els homes del mateix estrat, fins i tot configurant un model propi de lleure cultural i formatiu; en canvi, en les classes baixes i amb poc capital cultural, les dones empren un lleure hedonista i de caràcter passiu més profusament que els homes del seu estrat social. Per tant, la distància de classe encara s'amplia més entre les dones.

La segona decepció no és menys punyent, quan en diversos experiments socials es constata que una reducció àmplia de la jornada laboral provoca que els treballadors/es es busquin altres feines, en comptes de destinar el temps de treball productiu alliberat al lleure. Aquest fenomen es dona repetidament en diversos estudis experimentals, destacant els de Riesman i Bloomberg a principis dels anys 60, i el de Ripster a Akron a inicis de la dècada dels 70. Les conclusions de totes aquelles recerques són l'avantsala de la tercera decepció.

Les dues decepcions anteriors –i també la tercera, que expliquem més endavant– tenen a veure amb el subdesenvolupament d'una cultura del lleure. Si més no, d'una cultura del lleure enriquidor. La societat industrial (i també la postindustrial) porten segles alliçonant i socialitzant en la cultura del treball, però en canvi no hi ha hagut un projecte prou estès socialment sobre una cultura del lleure enriquidora de la persona. En conseqüència, el buit en la cultura del lleure havia de comportar per força una relativa desvalorització d'aquest temps –sobretot en una cultura netament productivista i materialista– en tant que es veia com un temps perdut, sobretot pels homes. El “time is money” de Benjamin Franklin té un

sentit materialista, i pesa molt encara sobre les consciències. D'altra banda, sembla que els teòrics no contemplin el fet que els salaris dels treballadors/es mai no han estat massa generosos, especialment entre els treballadors/es menys qualificats. I les condicions materials d'existència mai no han deixat de ser presents. D'altra banda, en una societat òrfena d'una socialització en el lleure ben fonamentada, era esperable que l'ús que es fes d'aquest temps fos en base als sentiments i les emocions més primàries, i per tant, es dedicés al lleure que deriva dels desigs més primaris i que resulta més fàcil de dur a terme, com és el lleure hedonista. A més, tal i com ens diu Tabboni, el lleure serà més alienant com més alienant també sigui el treball productiu.

La tercera decepció, per fi, és potser la més demolidora de totes. Les recerques exposaran, a més, que els usos del lleure són majoritàriament depenents de l'oferta d'activitats de lleure per part de la societat de consum. I és que en detectar-se l'espai ampliat que suposa el guany d'un temps de lliure disposició personal potencialment ocupable per activitats de lleure, sorgeix una indústria del lleure i de l'entreteniment disposada a fagocitar aquests espais temporals i a convertir-los en oportunitat de negoci, sobretot en la mesura en què els salaris dels treballadors/es augmenten sensiblement i el capitalisme descobreix el consum de masses. Comença, aleshores, la mercantilització del lleure. O el que és el mateix, la conversió del lleure en un bé (o servei) de consum. Roger Sue ho anomena "lleure-consum", expressió que també fem nostra.

La constatació, aleshores, és que el "lleure-consum" contribueix a l'empobriment de la cultura del lleure, en inhibir qualsevol altre tipus de lleure que no passi pel mercat. I altre cop, i com no podia ser d'una altra manera, el "lleure-consum" de masses s'orienta sobretot al consumisme d'activitats pròpies del lleure hedonista i, com diu Janne –seguint l'estela d'Erich Fromm–, a un lleure materialista orientat més al "tenir" que al "ser".

Aquesta és la segona captura dels temps de la vida. Paradoxalment, es produeix quasi simultàniament a l'alliberament de part del temps de treball productiu, i és una captura que plana precisament sobre la major part d'aquest temps de lliure disposició personal guanyat. Es tracta de la captura consumista del temps de lleure. El dèficit d'una cultura del lleure propicia la fàcil mercantilització i conversió en producte de consum. I en quedar la major part del lleure segrestat per la societat de consum, es produeix una simbiosi amb la societat

productivista, mitjançant el factor comú del materialisme. Per tal de poder consumir un lleure materialista hom necessita recursos econòmics suficients, de manera que es reforça el productivisme. Hom treballa per guanyar diners, per sobreviure materialment (com sempre) i ara també per consumir en el seu temps de lleure. En la mesura en què la societat del consum de masses esdevingui una societat que indueixi al consumisme, els estímuls per tal de poder “tenir” més coses i gaudir més del “lleure-consum” fan que hom s’esforci en treballar tant com calgui per tal d’assolir els ingressos adients que permetin elevar la seva capacitat de consum. És per això que no hauria d’estranyar que, en determinats segments de renda més aviat modestos, el guany en temps de lleure disposició personal no s’empri en temps de lleure, sinó en fer una altra feina. Perquè temps de lleure disposició personal sense diners per poder esmerçar en el “lleure-consum” sovint apareix com un temps buit, un temps amb el qual hom no sap ben bé què fer-ne, si no pot consumir per manca de recursos econòmics. Així doncs, es tanca el cercle virtuós per al sistema: tot incitant al consum de lleure, alhora s’està incitant al productivisme. Tant més com més humils siguin les rendes de la classe social de què es tracti. La retroalimentació del sistema serà de tal envergadura, que el mateix Galbraith parlarà de com el capitalisme de producció havia estat substituït pel capitalisme de consum. Però ambdós seran dues cares de la mateixa moneda. Més consumisme demana més productivisme, que al seu torn permet més consumisme, i així successivament. Però llavors els temps de la vida queden sotmesos a una doble captura: la captura productivista dels temps de la vida, vehiculada mitjançant el temps de treball productiu (que ara fins i tot hom estendrà voluntàriament, de resultes de la cultura materialista), i la captura consumista del temps de lleure. L’efecte pràctic és que els temps realment alliberats quedaran pràcticament en un no-res.

Fins i tot la doble captura tindrà incidència en la qüestió de gènere. L’indubtable avenç que suposa la igualació de l’accés a un sistema educatiu de currículum unificat per a homes i dones, i la consegüent penetració de les dones en el mercat laboral, també té un revers fosc. L’accés de la dona al món del treball productiu en condicions molt menys discriminatòries que en èpoques passades comporta la independència econòmica de la dona, i incrementa la capacitat adquisitiva (i també de consum) de les famílies. Però el treball domèstic-familiar continua havent-se de cobrir, en tant que és necessari (i per tant, és obligat que es faci). Les àmplies resistències culturals encara no vençudes dels homes a corresponsabilitzar-se d’un treball per al qual han estat deficitàriament socialitzats (o no ho han estat gens), i que resta

desvaloritzat entre d'altres coses perquè el sistema continua no reconeixent-li cap valor de canvi, fa que moltes dones –sobretot les de classes més humils– assumeixin una doble centralitat de treball (la “doble presència”, en termes de Laura Balbo), i siguin centralment presents en les tasques inherents al món laboral i en el treball domèstic i de cura inherent al món de llar. La conseqüència sol ser una sobrecàrrega de treball total, que sovint minimitza i degrada el seu escàs temps de lliure disposició personal restant. Sobretot si tenim en compte que els temps femenins són principalment temps policrònics, que l'antropòleg Edward Hall defineix com a temps difusos, amb durades flexibles poc aprehensibles pels horaris, atès que romanen adaptables a les circumstàncies de cada moment. Afegim-hi la porositat, com diu Testenoire, d'aquest temps femení per la seva disponibilitat absoluta a deixar-se envair per les necessitats d'altri (en especial quan hi ha càrregues de cura) a causa de l'absència de fronteres –com explica Sara Moreno en la seva tesi doctoral– i la interpenetració en els altres temps de la vida. En el seu conjunt, doncs, el temps de les dones s'adiu ben poc al temps monocrònic dels homes, normatiu, previsible, planificable, subjecte a horaris i amb fronteres clarament delimitables, i orientat a l'exactitud i a l'eficiència, tot i que per contra també més rígid i menys readaptable a contextos canviants. Per això el temps de les dones és de difícil aprehensió mitjançant eines tendencialment monocròniques com les enquestes d'usos del temps, o els mateixos horaris.

En suma, doncs, i tornant a la doble captura, el resultat de la primera batalla guanyada al productivisme sí tindrà un efecte reductor en la captura productivista dels temps de la vida, però la major part d'aquest temps guanyat serà aleshores capturat per la societat de consum, que fa emergir el “lleure-consum” i el consumisme material a l'ombra d'aquest temps inicialment alliberat del treball productiu. Com que faltava una cultura del lleure en una societat encara massa productivista i materialista, es produeix la captura consumista del temps de lleure, que en una societat orientada al “tenir” en comptes del “ser” s'omple de béns materials i d'un “lleure-consum” principalment hedonista, empobrit i embrutidor. Que és el lleure fàcil i econòmicament més rendible que promou, precisament, la societat del consum de masses –per a desesperació dels teòrics de la “civilització del lleure”, que ja s'adonaren del caràcter alienant d'aquest tipus de lleure majoritari–, i que té de retruc un efecte retroalimentador del productivisme i de la cultura materialista. Es consolida, així, la simbiosi sistèmica entre l'esfera productivista i l'esfera consumista del capitalisme, en detriment de l'autonomia de les persones sobre els seus temps de la vida.

### **20.3. La societat de rendiment: la nova doble captura dels temps**

Per bé que el consumisme de masses esdevé un puntal del productivisme, el cert és que fins els anys 80 hi ha una retracció dels temps teòrics de la jornada laboral oficial, que es trasllada més o menys correlativament als temps efectius de treball productiu, malgrat un relatiu *gap* entre uns i altres. És, encara, el reflux del productivisme, producte de les lluites obreres, de l'Estat del Benestar i d'una certa democratització de les societats occidentals. És també, un producte geopolític, en tant que s'accepta un capitalisme social (malgrat que en part sigui un oxímoron) per tal de contenir l'amenaça de l'alternativa socialista, present suposadament a l'altra meitat del planeta. Però ni aquell "socialisme real" serà realment socialista –no passarà de ser una tirania estatalista més–, ni aquella alternativa serà realment alternativa, sobretot quan el sistema comenci a col·lapsar en al·decada dels 80, amb el punt culminant de la caiguda del mur de Berlín el 1989. Mentrestant, l'anomenada "crisi del petroli" de 1973 té un fort impacte sobre les economies occidentals i mostra algunes de les limitacions de l'Estat del Benestar inspirat en les receptes keynessianes. La crisi serà llarga i profunda, reverberarà precisament fins els anys 80.

Llavors és quan té lloc el punt d'inflexió del reflux productivista. I com en el símil marí, la marea del productivisme retorna amb renovades energies, i amb un model renovat. De la mà del neoliberalisme, i quan la caiguda del bloc soviètic i dels països del socialisme real té un efecte desinhibidor de complexos en els poders fàctics del capitalisme, s'instaura progressivament el nou model de producció flexible, a l'aixopluc de les successives onades de desregulació mercantil, financera i laboral. La globalització de l'economia que s'inicia a partir dels anys 90 sota les directrius del consens de Washington, referma la reducció de la fiscalitat i la conseqüent retallada de la despesa social. Comença el desballestament de l'Estat del Benestar, sota el nom eufemístic de "reestructuració".

En aquest context, hom ja podia albirar que la predicció de Clawson a principis dels anys 60 d'una futura jornada laboral d'entre 25 i 30 hores setmanals que datà a inicis del segle XXI difícilment es compliria. Ans al contrari, el que hi ha hagut dels 90 cap a aquí és una

ralentització i cada cop més clar estancament en la tendència reductora de la jornada laboral oficial. Però fins i tot aquesta és una dada que emmascara la realitat. Perquè el que s'ha produït és una expansió sense precedents dels temps efectius de treball productiu, i un augment del decalatge entre aquests i els temps teòrics consignats en les estadístiques oficials (qüestió ben documentada per diversos estudis, com els de Maoz i els d'altres autors. Si ja els temps teòrics distorsionaven la realitat en ocultar els temps efectius de treball, ara enganyen més que mai, com es recull en diversos estudis que citem en els capítols pertinents d'aquesta tesi.

Amb aquesta clara involució, es dóna el cop de gràcia a les teories sobre l'emergència d'una "civilització del lleure". Com ja intuïa Bertrand Russell en els anys 30, i com bé ens expliquen autors actuals com Skidelsky i altres, la voracitat del capitalisme per l'acumulació material de beneficis és potencialment insaciable, i sempre exigeix més a tothom qui considera part de l'engranatge dels sistemes productius. Aquells teòrics dels anys 60 van ser ingènuament optimistes, i no van tenir en compte la força que tenen la cobdícia i l'avarícia com a "valor" bàsic de les classes dominants del sistema capitalista, ni tampoc la capacitat de cooptació i domesticació de les elits polítiques per part dels poders fàctics econòmics i financers, en un sistema de simple democràcia formal, i per tant escassament democràtic.

Estructuralment, el nou model basa el seu productivisme en diversos aspectes: al ja esmentat increment ocult dels temps efectius de treball s'hi afegeixen la flexibilització desestructuradora dels temps de treball i expansora de temps capturats flexibles heterònoms, la intensificació dels ritmes i exigències de la producció, i un marc desregulador que precaritzava les condicions de treball i desprotegeix els treballadors/es en manllevar-los els elements de securització i estabilització del lloc de treball. Com a conseqüència, augmenta la producció però disminueixen els salaris i la capacitat adquisitiva de les masses assalariades, es disciplina la mà d'obra i es socava l'afiliació sindical per efectes de la generalització de la contractació temporal i la pressió inhibidora que la inestabilitat laboral té en el treballador/a, i s'elastifiquen al màxim els temps capturats flexibles heterònoms que requereixen àmplies disponibilitats per part del treballador/a, amb els conseqüents augment de la desincronització amb els temps d'altres persones del seu entorn i proliferació dels temps buits.

Aquest darrer efecte redueix *de facto* la quantitat de temps de lliure disposició personal, alhora que degrada i devalua qualitativament el gaudi d'aquest temps. Com diuen Lewis i Weigert, o Sennett, entre d'altres autors, la desestructuració dels temps de treball productiu està clarament correlacionada amb la desestructuració dels temps de la vida de les persones, i és la causa de no poques crisis d'identitat, quan hom se n'adona de la manca de sentit de la seva vida personal. Al seu torn, la fragilització de la relació de treball trenca amb la linealitat laboral i amb la cadena de valor de l'esforç, augmenta –com diu Beck– la percepció de tenir biografies de risc, i dispara i cronifica l'estrès laboral fins al límit de la síndrome de *burnout*. No endebades autors actuals com Kunda i Ailon-Souday diuen que som a l'era de la “gestió per l'estrès”, plena de neurosis, de depressions i de síndromes diverses associades al que hom coneix com a “pànic temporal”.

En la recerca empírica de la tesi, hem pogut constatar bona part d'aquests efectes en les situacions viscudes pels nostres subjectes d'estudi en la seva realitat laboral prèvia al *downshifting*. Tots els vint-i-un subjectes no transicionals vivien aquestes situacions; catorze d'ells i elles reporten que sovint se'ls exigien temps extensos de disponibilitat absoluta, que podien abastar fins i tot les 24 hores del dia o els caps de setmana (recordem el cas d'una subjecte a qui sempre podien despertar de matinada, o que havia d'atendre el telèfon mentre banyava les filles, o la subjecte que s'emportava feina a casa que l'ocupava tot el cap de setmana, etc.

Però més enllà dels mecanismes estructurals, cal parlar de l'aparell cultural posat en marxa, que és el que porta a Byung-Chul Han a designar aquest nou model amb el nom de “societat de rendiment”. Com diu Han, la societat de rendiment associa l'èxit personal a la positivitat expansiva i al rendiment productivista, induint-nos a mostrar el màxim de motivació i proactivitat per tal de guanyar reconeixement. Així, subtilment, ens disciplinai ens fa “subjectes de rendiment”, constantment sota la pressió de rendir i rendir més. Se'ns fa “emprenedors” dels nostres projectes i les nostres vides, fent-nos responsables directes dels resultats. Així s'aconsegueix una major efectivitat productivista, perquè ara és el propi subjecte qui s'autoexplota fins al límit, o fins i tot més enllà del límit. Precisament diu Han que aquesta violència neuronal exercida pel sistema és la causant de tantes depressions, trastorns d'hiperactivitat, trastorns límit de la personalitat, i tantes altres psicopatologies.



En socialitzar-nos per a ser subjectes de rendiment hiperactius, esdevenim també subjectes hiperneuròtics, que rendim fins a l'extenuació. És per això que Han parla de “la societat del cansament”, però no un cansament sa, sinó un cansament derivat del col·lapse. O en el pitjor dels casos, d'un subjecte de rendiment autista que ha tancat la dialèctica hegeliana de l'amo i l'esclau fent que tots dos siguin la mateixa persona, i que sol tenir el seu final en el que Han anomena “infarts psíquics” o “ànimes cremades”, que a sobre se senten culpables de negligència o de feblesa (i per això es basteix tota una indústria farmacològica i terapèutica destinada a dopar físicament i psicològicament –amb *coaching* personal, tallers de millora de l'eficiència, manuals d'autoajuda per controlar l'estrès, etc.– el subjecte de rendiment per tal d'augmentar la seva resistència física i psíquica i procurar-ne la millora contínua). Evidentment una societat així socialitza en valors adients, com l'eficàcia, l'eficiència, la competitivitat, l'ambició personal, l'esperit d'iniciativa, l'automotivació... I si malgrat tot, hom defalleix, llavors és que és un malalt, o pitjor... un fracassat.

Com veiem, doncs, aquest nou flux de la marea productivista per més subtil és més forta, i ofega més que abans. Protagonitza una nova captura productivista dels temps de la vida, tot i que menys explícita que la de la primera industrialització. Curiosament, Han no parla de la mort física del subjecte, però en societats de rendiment *avant la lettre* com el Japó i altres societats orientals és conegut –i fins i tot està tipificat– el fenomen del “karoshi”, o mort atribuïda a l'excés de treball. S'estima que al Japó causa unes 10.000 morts anuals, per bé que la seva tipificació judicial és molt estricta. Precisament fa poc que a la societat de rendiment occidental un cas de “karoshi” va saltar a les planes dels mitjans de comunicació, que es van fer ressò de la mort del jove de 21 anys Moritz Erhardt, becari del Bank of America Merrill Lynch de Londres, que va morir després d'haver treballat sense descans durant 72 hores seguides.

Per sort, no ens hem trobat amb cap “karoshi” reeixit, en el nostre treball de camp. Però sí trobem un cas de “karoshi” frustrat. Un dels nostres vint-i-un subjectes d'estudi que en el seu dia foren subjectes de rendiment va dur a terme una temptativa de suïcidi que es frustra per una casualitat improbable que sobrevé inesperadament en el moment oportú (i que el subjecte d'estudi interpreta com un senyal). De no haver-se donat aquella casualitat –o el que sigui–, el seu cas hagués estat un cas de “karoshi”, tot i que ningú no ho sabia (ni ho

podríem explicar en aquesta tesi) perquè el subjecte ho tenia tot planificat per a que semblés un accident fruit de la fatalitat.

En la resta de subjectes d'estudi que eren subjectes de rendiment trobem elements comuns confirmatoris del que diu Han: subjectes imbuïts de la cultura de l'èxit basada en el consum material compulsiu, en el culte a la intensitat, i sobretot en un clar exhibicionisme d'estatus laboral i econòmic. Subjectes autoexigents i competitius, amb diners i prestigi, però que malgrat tot diuen no sentir-se bé amb si mateixos. El malestar físic és recurrent en molts d'ells i elles, i tenen estrès, problemes per dormir, problemes gàstrics, obesitat, contractures, tiroides desencadenades i en algun cas contrauen malalties greus (que associen al seu estil de vida). A més, se senten nerviosos, agressius, amb ansietat, i desenvolupen addiccions a substàncies estimulants, com el cafè, el tabac, l'alcohol, i fins i tot altres drogues. Però continuen atrapats en aquest estil de vida; com en la metàfora que curiosament diversos dels subjectes d'estudi que no es coneixen entre ells fan servir: són a la roda del hámster. És a dir, són hámsters atrapats en una roda que mai no s'atura.

En contra del que podria suposar-se, el redoblament de la captura productivista sobre els temps de la vida fruit de la societat del rendiment, no necessàriament juga en contra de la societat de consum. Ans al contrari, la captura consumista del temps de lleure també s'ha redoblat, tot i que d'una manera no necessàriament extensiva, sinó intensiva. Com que el consumisme actual continua essent profundament materialista, es reforça la pulsíó àvida del tenir amb nous instruments de seducció pel consum, tot explotant els valors que hom associa a l'èxit personal: l'exhibicionisme d'estatus econòmic i el culte al luxe (hi ha autors, com Lipovetsky, que parlen d'una autèntica "febre del luxe") i a la novetat. Per tal d'accelerar el cicle del consum, s'apel·la a l'emocionalitat i al consum basat en el desig, perquè el desig és insaciable. Així, les emocions que es promouen són primàries, superficials, perquè –com diu Han– al món del consum no li interessa ni la profunditat ni la reflexió. Efectivament, té raó Han, ja que si ho pensem, inhibir la reflexió i fer prevaldre l'emoció és la manera com la societat de consum desarma les resistències a la immediatesa consumista basada en els impulsos. Un cop assolit això, té en safata la conversió del consum en un consum compulsiu, associat a una felicitat que, malgrat tot, és il·lusòria i fugaç en el millor dels casos. Perquè és una felicitat que mai no s'assoleix, en ser un horitzó mòbil que es desplaça més enllà tan bon punt tens la cosa que desitjaves, a causa de

l'aparició gairebé instantània de nous desitjos. Bauman en diu d'això "consum líquid", i en la mesura que abasta el lleure, llavors podríem també parlar d'un lleure-consum líquid.

Tornem al cercle virtuós que es retroalimenta. Diu Han que l'absolutització del treball (productiu) fa el subjecte de rendiment procliu a omplir el seu escàs temps de lleure amb vivències superficials caracteritzades per la seva acceleració i fugacitat, compensades amb la intensitat del consum. Cal esbravar-se per tal de recuperar-se psicològicament per a tornar al rendiment. Refiant la recuperació psicològica a la intensitat (un dels nostres subjectes d'estudi ens deia que cercava l'èxtasi; un altre, el "desmadre"), i afegeixo jo que també al tenir –via el consum material–, la societat de rendiment productivista alimenta el consumisme compulsiu. I al seu torn, el consumisme compulsiu retroalimenta el nou productivisme de la societat de rendiment. De fet, és significatiu quan Schor ens parla de com els treballadors/es dels Estats Units es declaren hedonistes i diuen voler treballar menys, però fan a l'inrevés, perquè els cal per tal de poder consumir compulsivament. Així és com es torna a reeditar la simbiosi entre productivisme i consumisme, tot i que ara d'una manera exacerbada i més irracional que mai.

I és que en realitat aquesta dinàmica ens mena a l'actual societat de l'hiperconsum emocional, inèdita en la Història, que fins i tot subverteix la racionalitat de la despesa supeditant-la a la pulsio del desig. Els instruments de l'hiperconsum permeten la compra a crèdit, i aleshores hom consumeix amb uns diners que no té, endeutant-se i perdent la cultura de l'estalvi que hauria d'haver hereditat de generacions anteriors. El presentisme és una conseqüència lògica, quan es practica el culte a la novetat i a la immediatesa, però no deixa de resultar xocant i paradoxal que això passi justament quan l'estabilitat en el treball productiu –que és encara la font d'ingressos primordial– és molt menor que en l'època daurada de l'Estat del Benestar, i quan en els darrers trenta anys no hi ha hagut un augment real de les rendes salarials, com documenta Laura Albareda. És una de les grans contradiccions: en plena societat del risc i l'incertesa, s'ignora el risc i prolifera el consumisme temerari.

D'altra banda, quan el lleure cobra un caràcter compensatori de les pressions productivistes –i així ho expressen els nostres subjectes d'estudi, quan es refereixen a l'etapa en que eren subjectes de rendiment–, aleshores esdevé principalment un lleure d'evasió presentista que

explica aquestes conductes. Perquè llavors el lleure-consum gravita sobre la cosa material o l'experiència (cosificada) en si mateixes, i no en la significació i el desenvolupament personals que hauria de contenir aquest lleure. Aleshores, el consum (i el lleure) perden el sentit. Més encara, el lleure esdevé un lleure alienant i alienat, com el consum, com el treball productiu. Queda reduït a una vàlvula d'escapament d'una vida en crisi de sentit. El resultat és un subjecte de rendiment doblement alienat, pel treball productiu i pel consum. Al capdavant, Marx ja va dir que un treball alienant transforma la persona en un ésser alienat; i parafrasejant-lo, amb el consum i el lleure passa com amb el treball: un consum i un lleure alienants transformen la persona en un ésser alienat. Tot això sense oblidar, a més, el factor de gènere, que sovint fa que hi hagi dones que estiguin triplement alienades, quan hi incorporen un treball domèstic-familiar també alienant.

Un cop més, enfront dels embats del sistema i de la nova doble captura productivista i consumista dels temps de la vida i del temps de lleure, acusem com a societat el buit d'una cultura del lleure alternativa suficientment estesa i desenvolupada, que es basés en el lleure enriquidor de la persona. Tanmateix, autors com el ja esmentat Lipovetsky o Easterbrook, entre d'altres, albiran alguna llum al final del túnel. Consideren que les contradiccions immanents al sistema comencen a fer aparèixer un nou arquetip de persona que aspira a assolir la plenitud vital en base a l'harmonia, la saviesa, i una felicitat autèntica. Per bé que cap d'aquests autors no sembla parlar ni del *downshifting* ni dels *downshiffters*.

#### **20.4. El *downshifting* com a reacció contracultural**

Com ja s'ha dit, les conseqüències de la societat del rendiment en els éssers humans que aquesta abdueix no són pas innòcues. Ho hem pogut constatar en els relats dels i les subjectes d'estudi de la nostra recerca. Ens parlen, a bastament, d'un triple desgast: físic, psíquic i relacional. Un desgast que, en la majoria dels casos, és el que els porta al límit i els aboca, en darrera instància, a una forta crisi personal.

Les crisis personals són, justament, el nucli de les llegendes fundacionals del *downshifting*. No és un moviment organitzat, sinó que més aviat és un conjunt d'experiències personals

presidides per una crisi existencial, que desemboquen en un canvi radical d'estil de vida. Es comença a conèixer a finals dels anys 80 i sobretot a principis dels 90, més o menys quan la societat del rendiment en la seva configuració actual portava ja al voltant d'una dècada existint. El *downshifting*, que deu el seu nom al fet de reduir la marxa quan hom condueix, consisteix en l'alentiment dels ritmes –extensius i/o intensius– de treball, per tal de poder reequilibrar els temps personals. Sol traduir-se en una reducció parcial del temps de treball productiu, o en una redirecció professional a la recerca de menys intensitat de treball, que acostuma a comportar una minva dels ingressos i per tant de la capacitat adquisitiva i de consum que se'n deriva. Minva, aquesta, que s'assumeix de grat perquè es considera que en el temps de lliure disposició personal que hom guanya amb l'operació rau la qualitat de vida que s'està cercant. De fet, el *downshifting* ha de ser voluntari, plenament lliure i no forçat ni per jerarquies ni per circumstàncies externes al propi individu. O sigui, hom fa *downshifting* perquè vol, malgrat poder no fer-ho. Les llegendes fundacionals diuen que els pioners del *downshifting* van ser els antics “yuppies” dels 80 que amb el temps s'adonaren del seu neguit existencial i tingueren la sensació de portar unes vides inautèntiques, malgrat el seu suposat èxit professional i la seva posició socioeconòmica privilegiada. De resultes de la crisi personal, abandonaren aquell model d'èxit, per tal de recuperar els seus propis temps personals i compartir-los amb el seu entorn familiar i relacional, alhora que valoraven més el temps que el consum. Precisament, el primer llibre conegut que parla expressament de *downshifting* està subtítulat com a *reinventing success* i fa referència a aquesta “reinvenció de l'èxit”, que passa per redefinir el concepte d'una manera radical i en aquell moment clarament contracultural.

Certament, la idea de l'èxit que impregna els valors del *downshifting* desemmascara els estímuls de la societat de rendiment com a falsa felicitat i com a falsa idea d'èxit personal. Aspectes vinculats al tenir i a l'aparentar, com els béns materials, el luxe i l'estatus es bandegen com a fonts reals de benestar, tot cercant la felicitat autèntica en aspectes ben allunyats d'aquesta cultura materialista i narcisista. Un dels elements centrals de les noves fonts on trobar la felicitat autèntica serà el temps, i en particular el temps de lliure disposició personal, vehiculat pel temps un lleure autorealitzador –però no lleure-consum–, ja sigui gaudit individualment o compartit amb l'entorn afectiu.

Però aquí comença la ingent variabilitat interna del *downshifting*. D'entrada perquè un objectiu principal com donar més centralitat al temps de lleure en el conjunt dels temps de la vida es pot fer de moltes maneres, i depèn força del punt de partida del *downshifter*. Es pot fer reduint la jornada laboral, o optimitzant els horaris amb o sense aquesta reducció de temps de treball productiu, o de vegades simplement forçant la coincidència dels temps teòrics amb els temps efectius en què es treballa. També es pot fer renunciant a càrrecs jeràrquics que comportin més pressions i més intensitat de treball, o en casos més radicals redireccionant la carrera professional deixant la feina o fins i tot deixant el tipus de feina a què hom es dedicava fins aleshores. Hi ha, però, un primer denominador comú, pel que fa al temps de treball productiu: es redueixen sempre els temps capturats per aquest. Sobretot el que hem denominat temps capturats flexibles heterònoms. És a dir, es redueix la disponibilitat real i potencial de la persona per al temps de treball, i com a conseqüència el que hom experimenta és un guany net en el seu temps de lliure disposició personal, que es tradueix en un increment substancial de les potencialitats del seu temps de lleure.

Com a mínim, això suposa ja en el cas més moderat un canvi d'equilibri en els seus temps de la vida. El temps de lleure guanya es revaloritza i guanya en centralitat, mentre que el temps de treball productiu en perd. De vegades, detectem que en paral·lel el temps de treball domèstic i sobretot el temps de cura dels fills/es guanyen també centralitat, però no és un simple canvi de centralitat productiva per centralitat domèstic-familiar (si es tractés d'això, ja no seria *downshifting*, i el fenomen tampoc no tindria res de novedós). De fet, un dels elements centrals del *downshifting* és l'increment del temps de lleure. Un lleure que a més queda ara revaloritzat i esdevé un element primordial per a la realització que hom cerca de la seva persona. De fet, no només es busca la realització personal, sinó també es manifesta un fort desig d'autonomia i de "sobirania temporal", com diu Nowotny.

Normalment es tendeix a associar el *downshifting* també amb la ruptura amb el model consumista, tot i que estrictament no tindria perquè ser així. De fet, en la nostra recerca empírica fins i tot trobem un dels vint-i-cinc casos en que la subjecte d'estudi es manté com a *downshifter* i alhora experimenta un fortíssim gir consumista, que la porta fins i tot a desenvolupar conductes de consumisme compulsiu. És evident, però, que un cicle creixent de consumisme a la llarga sol resultar difícil de sostenir si alhora s'entra en un cicle decreixent dels ingressos personals i de la llar. Però en realitat, si la situació econòmica del

o la *downshifter* ho permet, es pot seguir mantenint el mateix nivell de consum fins i tot guanyant menys diners, si s'assumeix una reducció de l'estalvi. No ho podem demostrar en base a la nostra recerca, perquè no és estadísticament representativa, però mantenim la hipòtesi que en l'univers poblacional de *downshiflers* trobaríem una relativament àmplia gradació de pautes de consum, i diferents models conductuals, al respecte.

Ara bé, sí que sembla que hi ha una certa associació entre el *downshifting* i un canvi del model de consum, en un ampli nombre de *downshiflers*. D'una banda, per les raons materials que ja hem exposat: és evident que en moltes llars assumir l'entrada de menys ingressos fa que s'hagin de dur a terme estratègies de reducció o almenys optimització del consum. Però també és cert que, en la mesura que el *downshifting* és contracultural i s'alinea amb un canvi de valors que qüestiona la felicitat que deriva del consumisme material i compulsiu com una felicitat inautèntica, trobem l'emergència d'una cultura del consum diferent. Una cultura del consum que practica l'autocontenció d'aquest en base a la consciència ecològica, però que té com a valors l'austeritat (no entesa com a privació del necessari, sinó precisament com a obtenció del necessari però a partir d'una redefinició restrictiva de les necessitats que qüestiona la creació de necessitats falses per part de la societat de consum), la simplicitat, i el *ser* més que no el *tenir*. En aquest sentit, sí s'observa una desvalorització en general del consum material, tot i que en paral·lel es revaloritza el consum ecològic (que surt més car) i de productes de proximitat.

Val a dir que en la nostra recerca empírica no apareixen massa *downshiflers* imbuïts d'ideologia, o almenys podem dir que la majoria no estan gaire ideologitzats, ni enquadrats en cap militància ideològica. En certa manera, semblen més aviat impregnats d'una certa cultura difusa alternativa, que probablement tingui una difusió borrosa en la nostra societat i amb la qual entrin en contacte a partir de diferents experiències vitals i sobretot del replantejament existencial que fan de la seva vida arran de les crisis personals. De fet, cap d'ells o elles, en el nostre estudi, ens fa esment de les teories del decreixement. Tanmateix, decreixen laboralment, decreixen –la majoria– en pautes de consum material, i en definitiva fan decreixement amb les seves vides. Tampoc no ho verbalitzen explícitament, però es reapropien del seu temps manllevat, i s'emancipen de la doble captura productivista i consumista del sistema. Són contraculturals, i en certa manera ho saben,

però no en fan especial bandera, ni es mostren gens proselitistes. És, la seva, sobretot una opció de vida alternativa, però lliure, espontània i individual.

Però el *downshifting* és també un moviment reactiu. Es compleix, aquí, tot i que parcialment, una de les hipòtesis centrals del nostre treball. La crisi del treball productiu com a valor ha estat àmpliament abordat per diversos autors, en la societat actual. Autors com Boulton o Nowotny consideren que la desvalorització del treball és producte de la degradació de les seves condicions i d'aparèixer com a un temps hostil i anorreador de la persona, per tot el que hem exposat. En la mateixa línia, Bauman explica que això fa que el treball productiu ja no es vegi com quelcom realitzador, sinó que se li confereixi únicament un valor instrumental com a font de recursos econòmics. Aquest fenomen es també un subproducte de la societat de rendiment: el treball productiu ja no realitza, sinó que crema a les persones. En moltes d'elles, acaba per esdevenir una experiència traumàtica, vers la qual reaccionen quan s'arriba a una situació límit.

En la tesi doctoral de Philomena Tan, tesi també preferentment qualitativa, es veia clar. Tan conclou que el *downshifting* de la majoria dels seus subjectes d'estudi australians és conseqüència de la pressió intensiva a les seves feines, així com de l'excés d'hores treballades. I nosaltres també ho hem pogut veure amb els nostres subjectes d'estudi, que ens relaten diàfanament com els exigia i els cremava la societat de rendiment, i com n'acumulaven seqüeles físiques i psíquiques nocives.

Si la conducta és gairebé sempre reactiva, els detonants en canvi poden ser múltiples i molt diversos, com s'ha demostrat en el nostre estudi. Tenim des de traumes físics i de salut viscuts en primera o en tercera persona, abusos de poder, falta d'empatia i conducta inhumana per part dels caps, els efectes d'una competitivitat malsana en l'entorn de treball, saturació física i psíquica de la persona, la pèrdua del lleure comunitari, o la sensació de neguit i de buidor existencial. També fets puntuals que fan que hom se n'adoni de com té de relegat el seu entorn: un joc de les filles que mimen el que fa la mare, reflexionar sobre el temps compartit que hom ha perdut amb els fills grans, la percepció d'uns pares envellits, una sobtada i greu malaltia del pare, o fins i tot un intent de suïcidi frustrat. O moments liminars introspectius on el o la subjecte s'aturen a pensar sobre el sentit de la vida: crisis de parella, l'aturada forçosa d'un servei militar, o altres crisis personals.



Finalment, els detonants poden ser també influències externes: conèixer o conviure amb persones amb altres valors, viatges a països del Sud que et donen a conèixer altres estils de vida, o el contacte amb la dimensió espiritual mitjançant pràctiques o persones. Detonants diversos, de vegades amb una incubació lenta del procés o de vegades amb epifanies personals o la vivència de moments de *shock*, com veiem. Però sempre desembocant finalment en la mateixa crisi de sentit.

També les transicions efectuades són força heterogènies. N'hi ha de ràpides i n'hi ha de lentes. N'hi ha d'impulsives i n'hi ha de planificades. D'alguna manera, i malgrat la crisi de valors en què està immers el o la subjecte, el procés de transició sempre topa amb resistències al canvi. Cal tenir en compte que la socialització fa el seu efecte, i sempre costa sortir de la zona de confort; a més, la societat de rendiment construeix sòlidament els seus imperatius institucionals i fins i tot el seu món donat per descomptat. Tanmateix, pel que veiem, les resistències al canvi per part del subjecte dilaten la decisió definitiva, o la fien al moment d'epifania, però no l'aturen. I una dada interessant: un cop es pren la decisió, hi ha moments de dubte, però cap dels subjectes torna enrere.

Això sí, les transicions de vegades pressuposen condicions de viabilitat, com la tinença d'uns estalvis, o d'una feina (amb més o menys dedicació), o del suport familiar. Fins el moment, hem pogut veure transicions valentes, però no transicions suïcides. Els esculls materials sovint es combaten de manera racional i planificada, però també detectem un fet diferencial en els subjectes que en la fase de transició o prèviament a ella entren en contacte amb una dimensió espiritual que –diuen– els fa retrobar-se a si mateixos. En aquests subjectes, els valors espirituals adquirits i les experiències místiques viscudes els i les doten d'una confiança en si mateixos, en la vida i en el futur, que es converteix en el seu principal recolzament i és un motor que els impulsa a tirar endavant el canvi d'estil de vida. No és que els encegui i deixin de ser conscients dels riscos materials, ni que deixin d'actuar racionalment; però senzillament els dóna una major confiança en el procés.

Les reaccions de l'entorn proper acostumen a ser positives, tot i que depèn dels contextos. Ens ha sorprès trobar la gran quantitat de *downshifters* que ens parlen de la reacció d'enveja sana de molts companys/es de feina i de bona part de les amistats. En el cas de les amistats íntimes, però, el recolzament sol ser absolut, cal suposar que perquè la proximitat

les fa ser conscients del desgast produït en l'individu que els explicita la seva crisi personal. La família, normalment, també recolza, tot i que des de la preocupació per les conseqüències materials que el *downshifting* pot tenir. Com ens diran diversos/es subjectes d'estudi, a les generacions de pares i mares educades en la cultura del treball productivista els costa d'entendre una decisió com aquesta. De vegades, però, l'entorn reacciona en contra. Pel que veiem, en aquests casos passa el mateix que amb les resistències personals: frenen la decisió, però no l'eviten. I un cop feta la transició, en tots els casos s'ha produït un canvi de parer i els entorns familiars reticents acaben per donar la raó al subjecte (cal suposar que perquè n'adverteixen la millora).

De totes maneres, un dels recolzaments cabdals, segons ens expressen els i les subjectes d'estudi, és el que prové de la parella, en especial en els moments de dubte. En aquests moments, el suport de la parella i la incitació a continuar amb el que hom desitja, sense tenir por al que pugui passar, s'ha demostrat clau en diversos casos. La conseqüència final ha estat, aleshores, l'afiançament del procés i posterior consolidació del canvi d'estil de vida, i també l'afiançament i consolidació de la parella.

Algunes de les transicions que hem pogut estudiar comporten addicionalment una transició territorial, de zones urbanes a zones periurbanes, semirurals o rurals. Sobretot les dues darreres. De vegades perquè en els o les subjectes d'estudi el contacte amb la natura o amb un determinat paratge natural els servia per desconnectar de les pressions quan eren subjectes de rendiment; en altres casos, per la calma que experimentaren en el medi natural en diversos moments puntuals; en altres, perquè s'identifiquen els ritmes frenètics de la ciutat amb els ritmes de la societat de rendiment productivista. Com si ells o elles, en baixar el ritme de les seves vides, ja no fossin capaços d'adaptar-se a una ciutat que encara bategui a ritmes més alts. Això passa també amb alguns subjectes que han fet *downshifting* i s'han quedat a viure a Barcelona, que quan descobreixen un medi natural on viure, cada cop toleren menys el retorn a la ciutat. Sembla com si en el medi natural els i les *downshifeters* reajustin el seu ritme vital intern amb el ritme de l'entorn extern, i en canvi a ciutat es mantingui una dissociació rítmica incòmoda. D'altra banda, el retrobament de la vida contemplativa que facilita el medi natural apareix com a balsàmica. És curiós, perquè quan Han parla del temps amb aroma fa ús de la metàfora del "camí de camp" de Heidegger, com un camí de la infància que recorda l'autor i que simbolitza un temps lent i

serè; sembla que sigui precisament això, aquesta serenitat i aquesta calma que comunica la lentitud, el que una part significativa dels nostres subjectes d'estudi hagin trobat precisament en el medi rural o semirural. És a dir, en el seu particular “camí de camp”.

## **20.5. El *downshifting* com a estil de vida**

L'estudi fenomenològic del treball empíric ens ha servit per assolir un coneixement força aprofundit del *downshifting* com a filosofia i sobretot com a estil de vida. Un cop el *downshifting* supera la fase de transició i es consolida, l'experiència es pot abordar des de quatre dimensions clau de l'estil de vida: la dimensió vivencial, la dimensió relacional, la dimensió material i la dimensió axiològica.

### **20.5.1. Dimensió vivencial del *downshifting* consolidat**

Els inicis del *downshifting* transicional són xocants, pel canvi que suposen en l'individu. Tant és així que sovint es produeix un bloqueig inicial, una mena d'*impasse* personal, que dura un cert temps i que es caracteritza per ser com una mena de temps de descompressió, on el subjecte principalment es recupera del desgast que arrossega. Tot i que hi ha una certa planificació de la transició, no n'hi ha tanta del nou estil de vida. Pel que hem pogut observar, el *downshifting* té un caràcter més processual que finalista; se centra més en un fer camí que en una fita o horitzó, i es va construint a mesura que es duu a terme. En els i les *downshifTERS* hi ha una sensació d'alliberament inicial que es veu com una eclosió existencial, i després de la desorientació i estranyesa dels primers temps, es va assentant el nou estil de vida, viscut com una mena de “viatge a Ítaca”, on el viatge és més important que no la pròpia Ítaca, com ens diu el poema de Kavafis. Una dada important: hi ha consciència d'incertesa, però no hi ha por al futur. La introspecció freqüent afiança la decisió presa –no sense algun moment de trontollar–, i la racionalitat en els actes i la confiança actuen com a vasos comunicants i alhora es retroalimenten. Sembla com si una cobreixi les mancances de l'altra, i alhora es reforcin mútuament. Però el trauma anterior

és de tal envergadura, i el contrast de la sensació d'alliberament que s'experimenta és tan gran, que aquesta vivència esdevé clau per foragitar el possible neguit o pànic pel futur.

A efectes pràctics i mesurables, es guanya inequívocament en temps de lliure disposició personal, mercès a la reducció del temps de treball i/o a la condensació horària, quan no a projectes d'emprenedoria autònoma. Segons les dades del registre d'usos del temps, el 50% dels homes *downshifters* que ocupen una posició central en la distribució d'hores de treball productiu tenen jornades d'entre 30 i 40 setmanals reals (mentre que els homes homòlegs de la mostra Idescat que treballen a temps complet tenen jornades d'entre 40 i 51 hores de treball). En les dones aquesta reducció és més notòria, atès que les subjectes centrals de la mostra *Downshifter* fan entre 23 i 33 hores reals de treball productiu (per entre 38 i 46 hores les dones homòlogues de la mostra Idescat). Tanmateix, pensem que hi ha magnituds que aquí no apareixen, com la reducció clara de temps capturat per part dels i les *downshifters* i la limitació o anul·lació del *gap* entre temps efectius i temps teòrics de treball productiu. Quelcom que es nota en comparar els temps de lleure enregistrats d'una i altra mostra, com veurem més endavant.

Com a dades complementàries que ens ajuden a entendre el *downshifting* dels nostres subjectes d'estudi, a les llars formades per parelles amb fills/es és on s'assumeixen més hores de temps de treball productiu (la mediana és de 40 hores), asimètricament repartides en detriment dels homes, que fan unes 8 hores més que les dones. En canvi, a les llars amb parelles però sense fills/es és on menys es treballa (mediana de 28 hores), i tot i que ells continuen fent més treball productiu que elles, les diferències s'escurcen a unes 4 hores. Per la seva banda, és curiós constatar que els i les *downshifters* místics fan menys hores de treball productiu (mediana de 26 hores) que els i les *downshifters* laics (mediana de 35 hores); potser la confiança, l'austeritat i la filosofia del desprendiment material, aspectes tots ells més acusats en aquest subgrup, tinguin alguna cosa a veure.

Les diferències en el lleure són abismals, i és per això que entenem que la mostra Idescat no reflecteix el temps buit que es perd com a conseqüència de l'elasticitat i expansió del temps capturat. El lleure efectiu enregistrat en l'Enquesta d'Usos del Temps dels catalans per als anys 2010-2011 era de d'entre 13 i 34 hores setmanals en el 50% d'homes centrals (mediana de 21 hores), i d'entre 9 i 29 hores en el 50% de dones central (mediana de 17

hores). En canvi, la mateixa dada en el registre d'usos del temps omplert per a la nostra mostra *Downshifter* parla d'entre 40 i 72 hores de lleure setmanals en els homes (mediana de 46 hores) i entre 37 i 62 hores per a les dones (mediana de 47 hores). O sigui, no només molt més temps de lleure en el cas dels i les *downshifters*, sinó també molt més equilibrat entre ambdós gèneres que no en la mostra Idescat. Com era d'esperar, són les parelles sense fills/es les que disposen de més temps de lleure, i les que menys són les mares que viuen soles amb fills/es. L'equilibri en el lleure es trenca en les llars amb fills/es menors de 10 anys, i sempre en detriment de les dones. Però encara i així mai no es baixa d'un temps de lleure mínim de 26 hores setmanals, i el desequilibri és inferior al que s'enregistra entre homes i dones en idèntica situació en la mostra Idescat.

A nivell qualitatiu, el lleure *downshifter* és molt més polifacètic i multidimensional que en la mostra Idescat. Dels set tipus de lleure que es comparen, en tots hi ha més prevalença en la mostra *Downshifter*, cosa lògica quan es disposa de tant de temps addicional. Però en els lleures actius i que entrarien dins les categories de lleure enriquidor trobem més distància entre ambdues mostres, que no en la major part de categories de lleure hedonista o passiu. La qual cosa, per limitacions de la pròpia mostra, no ens permet treure conclusions inferencials, però sí permet hipotetitzar si el *downshifting* aconseguiria realment un major equilibri entre lleure enriquidor i lleure hedonista, fent bo aquell argument paral·lel al de Marx sobre el lleure alienant i el subjecte alienat.

És possible que el *downshifting* inciti a repensar el lleure per tal de cercar-hi un temps de qualitat i una activitat amb significació per a la persona. En tant que el lleure també construeix identitat, la vivència d'un lleure amb sentit i significació pot ser que transformi en positiu el propi subjecte que el viu i l'experimenta. Hi ha llambregades en els i les subjectes d'estudi que sembla que permetin albirar un lleure diferent i més enriquidor, però una part considerable del lleure enregistrat és lleure hedonista, i per tant no podem afirmar l'emergència d'un model qualitatiu de lleure netament alternatiu en base als continguts.

De la mateixa manera, la hipòtesi de que el *downshifting* propiciaria un volum significativament major de treball voluntari en el món associatiu tampoc no es compleix. Podria ser que hi hagués més participació associativa entre *downshifters* que en la mostra Idescat, però les dades no són concloents. Sembla que el lleure comunitari desenvolupat

pels i les *downshifTERS* sigui majoritàriament un lleure informal basat en les xarxes d'amistat, i només en molt menor mesura un lleure associatiu. Fins i tot una part del treball voluntari que alguns/es fan es vehicula fora del món de les associacions formals. I és que, en el fons, la lògica individualista és la que preval en el lleure dels nostres *downshifTERS*. Conclusió que qüestionaria les hipòtesis de Sue i Putnam, entre d'altres, sobre la redescoberta i revifada del lleure associatiu, i semblaria donar la raó a Nelson, Paek i Rademacher, quan parlen de la prioritització d'un lleure familiar i d'un lleure comunitari centrat en les xarxes informals d'amistats.

Pel que fa tipus concrets de lleure, veiem que les passejades per la ciutat o pel bosc, i les excursions per la natura ocupen una part important del lleure dels nostres *downshifTERS*, essent molt més prevalents entre els que viuen en zones rurals, semirurals i àdhuc periurbanes, que no entre els que viuen a Barcelona. Quelcom que no sorprèn, si tenim en compte el factor de la proximitat del medi i de l'atracció de l'entorn. Amb tot, sí es detecta en alguns/es subjectes una recuperació i revalorització de la vida contemplativa i d'una certa comunió amb el medi natural, aspectes que semblen vincular aquests/es integrants del moviment *downshifter* amb el neoruralisme, tot i que en puritat només en tres dels i les subjectes d'estudi advertim característiques de perfil neorural.

Un altre element diferencial dins de la mostra torna a ser el subgrup de *downshifTERS* místics. Tenen més temps de lleure que els laics, cosa lògica si dediquen menys temps al treball productiu. Però també dediquen més temps al treball domèstic i al treball de cura dels fills/es, quan es dóna el cas. Mediten més que els laics, és clar, i en general tendeixen més que aquests també a la vida contemplativa. Participen de filosofies orientalistes molt més centrades en el present, i experimenten una gran autoconfiança i confiança en el futur. Són els que més expressen un benestar personal, que té una dimensió important en les pràctiques i vivències espirituals que experimenten. El seu gir espiritual sol produir-se arrel d'un fet traumàtic, com una malaltia, o per contacte amb altres persones o filosofies (ja sigui per mitjà d'un viatge a països exòtics, o de la pràctica de ioga i altres tècniques orientals, o per la coneixença de gurús, o pel contacte amb teràpies alternatives). Però normalment hi ha un neguit existencial no cobert que esperona la seva receptivitat. Un cop fan el gir espiritual, diuen haver-se retrobat a si mateixos, ser més introspectius, centrar-se més en les emocions i els sentiments (tot i que no en el desig ni en la rauxa), tenir menys

necessitats materials, i sentir una gran pau interior i sentir-se bé amb si mateixos. Sigui com sigui, pel que ens expliquen, aquesta vivència entre mística i espiritual reforça el *downshifting*, i sembla que el *downshifting* com a estil de vida reforci també aquesta espiritualitat. Com dèiem, tenen una gran confiança en el futur i en si mateixos, i són de tots i totes els més presentistes. De fet, desenvolupen estratègies d'autosuggestió centrades en l'experiència profunda del moment actual, i defugen pensaments negatius sobre el futur argumentant sobre la imprevisibilitat d'aquest, atès el gran nombre de condicionants i variables que hi juguen. Atesa, doncs, la incertesa del futur, perquè pensar en negatiu i no en positiu? Però sempre derivant el pensament a quan el futur esdevingui present. Al capdavall, doncs, reediten una mena de pensament presentisme pascalià. La dada més curiosa, però, és que molts d'ells i elles porten anys actuant així, i fins ara a tothom sembla que els ha funcionat, fins i tot quan aquesta confiança els ha dut a assumir més riscos.

La confiança, mística o no, és un dels efectes del *downshifting*. És cert que en els místics té un ancoratge en una certa metafísica, però en els laics també es dona, tot i que la basen en la racionalitat, la previsió i la confiança en les pròpies possibilitats quan vingui un nou repte. Són també presentistes, però menys que els místics.

Altres efectes comuns dels i les *downshifters* estudiats és la seva millora en salut, en diversos aspectes: deixen de tenir problemes gàstrics o per dormir, s'aprimen, els indicadors de les analítiques es normalitzen, es guareixen de les seves malalties i aquestes no reapareixen, i fins i tot es en un cas es contenen els problemes de tiroides. A nivell psíquic, el que més destaca és la desaparició de la sensació d'estrès, i la sensació de tranquil·litat, calma, serenor i benestar. Un dels casos potser més emblemàtic és el de la parella en que, després de fer el *downshifting* i quan de feia temps sabien per diversos metges que mai no podrien tenir fills/es biològics, la dona es queda embarassada; i per dos cops, de fet (els dos fills tenen ara dotze i set anys, i són dos nens saníssims). El subjecte d'estudi ho atribueix als efectes del *downshifting*; els metges no ho atribueixen a res en concret, perquè a hores d'ara encara no ho entenen ni s'ho expliquen.

Quan se'ls demana pels aspectes problemàtics, alguns sí que hi ha. Pocs, però n'hi ha. Un primer problema és la dissonància social: ara menys que abans, però alguns/es *downshifters* topen amb la incomprensió del seu entorn a l'hora d'entendre la seva aposta

vital. En algun cas, aquesta incomprensió per no retornar a l'estil de vida dels fastos propis de la societat del rendiment va precipitar una crisi de parella definitiva. De vegades se'ls acusa de mancar-los ambició, de ser ganduls, o aprofitats. Un altre tipus de dissonància social no és actitudinal, sinó fàctica, ja que les grans quantitats de temps de lleure els desincronitza del seu entorn quan aquest està immers en les temporalitats habituals. La segona dissonància és la dissonància personal: inicialment s'acusen certes privacions materials, i de vegades inquieta una mica la incertesa pel futur; en algun cas més, quan s'ha fet un canvi de feina i el treball anterior era vocacional, apareix la nostàlgia.

Tanmateix, totes aquestes preocupacions, tants les que provenen de la dissonància social com les que provenen de la dissonància personal, semblen ser de baixa intensitat, perquè és estrany que s'esmentin espontàniament, i només ho fan quan s'insisteix a partir d'una pregunta directa. Les conseqüències solen ser que de vegades es perden antics cercles d'amistats, ja sigui pel canvi de valors o pel canvi de pautes de consum; però es troben altres cercles més afins. Igualment, hom s'adapta a la reducció del consum, i es busquen estratègies per combatre la nostàlgia (per exemple, fent alguna tasca similar a les que abans es feien). En qualsevol cas, cap d'aquests problemes altera les conviccions ni sembla fer-los infeliços. I per descomptat, mai no els fa plantejar-se la possibilitat de revertir ni el *downshifting* ni el seu actual estil de vida.

Ben al contrari, en el balanç global que fan de la seva experiència de *downshifting* la frase més recurrent que ens diuen és que han passat de sentir-se infeliços a sentir-se feliços. Alguns/es diuen que han tornat a "ser jo", que s'han retrobat. Semblen viure una doble eclosió personal: d'una banda, una eclosió de *l'ésser*, d'un *ésser* autèntic (o així ho interpreten, almenys); de l'altra, una eclosió del *fer*. Un nou *fer* en el lleure, un nou *fer* en el treball productiu (i en el treball domèstic-familiar). És per aquesta doble via que senten, sobretot, haver recuperat el sentit de les seves vides.

### **20.5.2. Dimensió relacional del *downshifting* consolidat**

En la dimensió relacional del *downshifting* cal distingir entre dos tipus de temps diferents que poden compartir-se o no: el temps de treball domèstic-familiar i el temps de lleure. En



el primer d'aquests temps, en realitat, podríem –a la vista dels resultats– fer-ne una altra subdivisió: el temps de treball domèstic i el temps de cura (sobretot, el temps de cura dels fills/es).

La mostra Idescat ens mostra unes dades que s'inscriuen en la normalitat esperable: malgrat que el diferencial en temps de treball productiu quan homes i dones treballen a temps complet no és excessiva, en canvi el diferencial de temps de treball domèstic sí que ho és, sobrecarregant molt més les dones que els homes. Però si res d'això no ens hauria de semblar estrany, perquè és el model habitual, sí en canvi sorprèn la distribució del temps de treball domèstic entre homes i dones *downshifter*. En la mostra *downshifter*, els homes en situació de centralitat en la distribució realitzen més treball domèstic que les dones en idèntica situació. De fet, fins a 8 hores més en relació als homes de la mostra Idescat. Tornant a la mostra *Downshifter*, es dona un equilibri de rols lleugerament asimetrizats pel cantó dels homes, que hi dediquen més temps. Però quan l'home és *downshifter* i viu en parella amb una dona no *downshifter*, s'observa un autèntic canvi de rols, i llavors es dispara la quantitat de treball domèstic assumida per aquest.

En canvi, el mateix fenomen no es reproduïx ni de lluny quan es tracta del treball de cura dels fills/es. Quan es tracta d'una parella amb fills/es, i sobretot quan hi ha fills/es menors de 10 anys, el diferencial de temps de treball de cura entre dones i homes *downshifter* s'amplia considerablement, en detriment de les dones, que assumeixen molt més temps de treball que ells. És cert que en aquests casos es detecta a canvi una major asimetrizació en sentit contrari del temps de treball domèstic, com si hi hagués un cert efecte de compensació, així com també llavors els homes tenen més presència en el mercat laboral. Però en qualsevol cas, l'existència de càrregues de treball de cura per causa de la tinença de fills/es desequilibra la redistribució dels temps de treball en la mostra *Downshifter*.

Pel que fa a la càrrega total de treball, que en el nostre cas aplega els temps de treball productiu, domèstic i de cura dels fills/es (no hem pogut estudiar el temps de cura d'altres familiars adults per un problema de massa crítica), hi ha dos escenaris prou diferents. Quan no hi ha fills/es, el 50% d'homes centrals en la distribució de la mostra Idescat tenen una càrrega total de treball d'entre 47 i 61 hores setmanals, mentre que les dones, entre 51 i 68 hores. En el mateix cas en la mostra *Downshifter*, l'interval equivalent en els homes és

d'entre 33 i 46 hores, mentre que en les dones és d'entre 36 i 41 hores (compari's el diferencial invertit entre homes i dones, en ambdues mostres). Ara bé, quan hi ha fills/es, la càrrega total de treball dels homes en la mostra *Idescat* passa a ser d'entre 53 i 72 hores setmanals (mediana de 61 hores), mentre que la càrrega total de treball de les dones és de 58 a 80 hores (mediana de 69 hores). El diferencial, doncs, és de 8 hores en contra de les dones. En la nostra mostra *Downshifter*, el 50% d'homes amb fills en situació de centralitat en la distribució assumeixen una càrrega total de treball d'entre 48 i 67 hores, mentre que les dones homòlogues tenen una càrrega total de treball d'entre 51 i 64 hores. És a dir, que els temps de càrrega total de treball queden pràcticament equilibrats, a diferència del que passa en la mostra *Idescat*. Això sí, entre els i les *downshifters* el que no queda equilibrat és el repartiment de les centralitats: quan hi ha fills, hi ha centralitat femenina en el treball de cura, i a canvi l'home ho compensa amb una major presència en el treball productiu i en el treball domèstic; quan no hi ha fills, trobem una major centralitat masculina en el treball productiu i una relativa simetria (tot i que lleugerament decantada en contra dels homes) en el treball domèstic, i per tant un resultat encara més inèdit: menys càrrega total de treball per a les dones que per als homes.

Malauradament, cal insistir que aquests resultats no són extrapolables a un eventual univers poblacional de *downshifters*. La qual cosa és una veritable llàstima, perquè hagués estat molt interessant poder validar la hipòtesi de que el *downshifting* equilibra les relacions de gènere quant a la càrrega total de treball, però aquesta és una de les limitacions del nostre estudi. En tot cas, l'anàlisi exploratòria i la comparativa no inferencial que hem pogut fer ens pot servir per a sustentar la hipòtesi de que el cultura *downshifter* podria redistribuir més equitativament els temps de treball entre homes i dones, per bé que sembla reproduir el model tradicional d'especialització de les dones en el treball de cura dels fills/es.

Quant al temps de lleure, els i les subjectes *downshifters* preserven quantitats considerables de lleure per al seu gaudi individual. Es dona en ambdós casos, tant en homes com en dones, tot i que més en aquells que en aquestes. Clar que cal tenir en compte que ser *downshifter* comporta desincronitzar-te en certa manera amb la resta del món, i que això pot veure's més acusat en els homes que en les dones, perquè són aquestes les que fan més ús d'eventuals retirades parcials (o totals) del mercat laboral, sobretot en els primers anys

de maternitat. Ara bé, atesa la ingent quantitat de lleure que es guanya, també augmenta el lleure col·lectiu, tant el lleure familiar com el lleure comunitari. En el cas de les dones, el fet de tenir fills/es, i sobretot si són infants, dispara el lleure familiar, en especial el lleure que es té amb els fills/es, incloent el lleure que només es comparteix amb aquests/es.

En aquest punt hi ha un aspecte que ens incita a reflexionar, perquè se'ns ha manifestat en més d'una mare *downshifter*. Algunes d'aquestes mares defensen que no tot el temps que hom assigna al treball de cura dels fills/es és en realitat treball; o si més no, que elles no ho experimenten com a tal. Ans al contrari, bona part del temps que dediquen als seus fills/es consideren que és un temps de lleure. Lleure per als fills/es, i lleure per a la mare. Lleure compartit, al capdavant. Evidentment, és una percepció subjectiva, però que sovint resisteix bé els filtres objectivitzadors, concretament el de l'heteronomia. Hi ha activitats de lleure que no són necessàries, o que no necessàriament hi hauria de ser la mare; a més, ningú ni res no les obliga a ser-hi. I malgrat tot, elles volen ser-hi, perquè frueixen de compartir el seu lleure personal amb els seus fills/es. Curiosament, aquest lleure emocional encarat als fills/es, tot i fer acte de presència en els discursos dels *downshifters* que són pares, no es dóna tant ni amb tanta intensitat com en les mares, ni de bon tros.

Els homes *downshifters* presenten sempre més hores de temps de lleure que les dones *downshifters* en una multiplicitat d'activitats: en el visionat d'audiovisuals, en la lectura, en l'exercici físic, en les passejades i excursions, etc. També tenen més lleure individual, com hem dit. Sembla notar-se aquí el fort decalatge derivat del major lleure compartit amb els fills/es que les dones mares tenen, a diferència dels homes pares. És evident que aquest lleure compartit amb els fills/es limita les possibilitats d'expansió d'altres lleures de caire més individual. En contrapartida, elles tenen més lleure familiar que ells, òbviament, però també més lleure comunitari (amb amistats), potser pel que dèiem abans de major sincronització entre els temps de les dones –siguin o no *downshifters*–, i especialment en el cas de les dones mares.

En l'escenari en què no hi ha fills, els homes *downshifters* continuen dedicant més temps al lleure individual, venint en segon lloc el temps de lleure compartit amb la parella, i finalment temps de lleure comunitari, preferentment amb amistats. En canvi, la prelació entre les dones *downshifters* és diferent: prioritzen el temps de lleure compartit amb la

parella, en segon lloc el temps de lleure individual, i finalment altre cop el temps de lleure comunitari (tot i que amb poca distància entre aquests dos darrers tipus de lleure). En l'escenari en què hi ha fills/es, les mares *downshifTERS* prioritzen clarament el temps de lleure compartit amb els fills/es, i en un segon terme equilibren el temps de lleure compartit en parella i el temps de lleure individual, deixant en un darrer lloc el temps de lleure comunitari. En canvi, els pares *downshifTERS* refermen (de llarg) el seu temps de lleure individual, venint en segon lloc el temps de lleure compartit amb la parella, en tercer lloc el temps de lleure compartit amb els fills/es, i finalment el temps de lleure comunitari.

Com veiem, en els homes el temps de lleure individual s'imposa a la resta dels temps de lleure, mentre que en les dones el temps de lleure familiar (i dins d'aquest, el temps de lleure maternofilial) s'imposa a la resta dels temps de lleure. Models diferents, que semblen certificar en aquest cas una certa continuïtat dels rols tradicionals de gènere, també pel que fa al lleure relacional. I que a més posen en entredit la hipòtesi de que el *downshifting* hauria de revertir en un fort desenvolupament del temps de lleure comunitari. Sí que aquest temps de lleure creix, com tots els altres, però també sembla ser el que creix menys en comparació a tota la resta.

Algunes darreres dades que també poden resultar interessants: sembla haver-hi més temps de lleure comunitari en les zones semirurals i rurals, que en les zones urbanes. Potser per la major facilitat de sincronitzar els temps de les persones en poblacions petites no sotmeses als ritmes del treball industrial o postindustrial. I els i les *downshifTERS* laics dediquen més temps de lleure a activitats de gaudi individual que no els i les *downshifTERS* místics, mentre que aquests fan més ús del temps de lleure familiar que els laics.

### **20.5.3. Dimensió material del downshifting consolidat**

Tenim dades relatives als ingressos i a l'estalvi en vint-i-quatre dels vint-i-cinc subjectes d'estudi. Entre aquests vint-i-quatre comptem amb quatre subjectes no transicionals. És a dir, que no han fet mai una transició d'estil de vida, perquè des de les seves primeres feines consolidades han optat per un règim de temps de treball productiu reduït i de centralitat del temps de lleure en les seves vides personals. Per tant, són *downshifTERS* originaris, que mai

no han estat subjectes de rendiment. És evident que en aquests casos no té sentit parlar de si hi ha hagut o no reducció d'ingressos en la seva transició al *downshifting*. Tanmateix, com que tres d'aquests quatre *downshifeters* no transicionals sí han fet canvis mitjançant els quals aprofundir en el seu *downshifting*, sí que han reduït els seus ingressos.

Tot i amb això, el que ens interessa és estudiar els vint subjectes transicionals dels quals tenim dades, atès que per a ells la transició al *downshifting* sí que suposa una ruptura radical envers els seus hàbits perceptors de renda, i probablement després en els seus hàbits de despesa i de consum. Així és, de fet, perquè tots ells i elles declaren haver reduït els seus ingressos personals, en magnituds que van des del 20 al 80% per cent menys, per bé que la centralitat dels casos es troba entre el 30 i el 50% menys. Hi ha un cas en què deixa de tenir ingressos i passa a viure dels seus estalvis, però es tracta d'una etapa transitòria.

El 50% dels homes en posició central en la seva submostra té uns ingressos que oscil·len entre 900 i 2250 euros mensuals nets (mediana en 1125 euros). Les dones en similar situació presenten tenen un recorregut interquartí·lic més homogeni, i basculen entre els 1050 i els 1900 euros mensuals nets. Si tenim en compte la mitjana catalana de referència, els i les nostres *downshifeters* estarien ingressant un 30% per sota, tot i que la relació entre home i dona en la nostra mostra *Downshifter* s'escurça, si la comparem amb la distància entre homes i dones d'arreu de Catalunya. Pel que fa als ingressos de la llar, trobem resultats semblants, un 20-25% per sota de les llars catalanes (aquí s'eixamplen una mica les diferències entre llars d'homes i i llars de dones *downshifeters*: entre 1450 i 3450 euros mensuals nets declaren ells; entre 1550 i 2250 euros mensuals nets declaren elles).

Ja sabem que no podem inferir res d'aquests resultats, i les diferències tampoc no apunten a cap significativitat remarcable, per bé que sembla notar-se una major variabilitat a l'alça dels ingressos dels homes i amb un sòl i sostre més elevats, mentre que en les dones hi ha més variabilitat a la baixa i el sòl i el sostre són més baixos. En canvi, elles semblen estalviar més que elles, tot i ser un estalvi modest: entre 50 i 350 euros mensuals. Però en més de la meitat dels homes de la mostra (per només en una quarta part de les dones) es declara un estalvi zero. Les llars que més estalvien són les formades per parelles sense fills/es, i les que menys les llars monoparentals, com era lògic esperar.

Els quatre subjectes d'estudi no transicionals ja presenten un consum auster des dels inicis de la seva emancipació de la llar paterna, que fan coincident amb el seu *downshifting* originari. Tot i amb això, tres d'aquests quatre subjectes intensificaran amb el temps la reducció del seu consum, en paral·lel a les successives onades d'aprofundiment del seu *downshifting*. Només una de les subjectes d'estudi passarà a consumir més, però no arran del *downshifting* ni de cap canvi sobre aquest, sinó arran d'altres circumstàncies personals.

Dels vint-i-un subjectes transicionals tots menys dos consideren que els seus hàbits de despesa i de consum abans del *downshifting* es podrien catalogar com a consumistes, i en la majoria dels casos fins i tot com a consum emocional, compensatori i compulsiu. Altres casos (no pocs) reconeixen també un consum d'estatus, exhibicionista. Tots dinou tenen l'autopercepció d'haver estat subjectes alienats pel consumisme, i es descriuen com inserts dins d'una bulímia consumista en la que cercaven una mena de (fals) ansiolític, però que ni omplia el buit de les seves vides, ni els evadia del seu neguit existencial, ni en definitiva els feia feliços. Una mica com la bulímia, certament, que et fa ingerir molt, però que no et permet gaudir del menjar. Segons diuen molts d'ells i elles, ja aleshores se n'adonaven de tot això, malgrat no hi volguessin pensar.

Ara bé, la voluntarietat de la seva reducció de consum és qüestionable, en alguns casos. Almenys amb la intensitat que s'ha produït. Per exemple, en vuit dels casos la reducció del consum ha estat induïda per la reducció d'ingressos que ha comportat el *downshifting*, tot i que només cinc d'aquests vuit casos diuen que incrementarien el seu consum en cas de poder-ho fer. Els altres tres, per contra, diuen haver-se acostumat i pensen que ja està bé el nivell de consum que tenen en l'actualitat.

Hi ha onze casos, però, que són particularment interessants: onze casos en què la reducció de consum es fa en paral·lel al *downshifting*, però que segons expressen es fa sobretot perquè experimenten un canvi de valors, no perquè s'hi vegin forçats/des. És interessant la seva casuística perquè pressuposaria un anticonsumisme originat en un canvi cultural, més que no en un canvi material. Però es podria tractar d'un recurs d'autoconvenciment, el ja conegut mecanisme de reducció de la dissonància cognitiva. L'única manera que teníem de falsar aquesta hipòtesi és veure el seu comportament en el moment en què estabilitzessin o incrementessin el seu nivell d'ingressos, cosa que s'ha donat en set dels casos. El resultat

d'aquests set casos és que aquest desofegament econòmic ha repercutit o bé en més estalvi, o fins i tot en més *downshifting* (és a dir, han reduït més encara el seu temps de treball productiu, en considerar que no necessitaven treballar tantes hores). En alguns casos, a més, s'ha produït un nou cicle de reducció de consum, segons ells o elles per convicció. Així doncs, la hipòtesi sembla quedar parcialment falsada, efectivament. Hi ha, a més, una dada que també pot resultar rellevant: els dinou casos, fins i tot els cinc que diuen que consumirien més si poguessin, es declaren raonablement feliços, i en tot cas, molt més feliços que abans de fer *downshifting*.

Les estratègies de reducció del consum consisteixen bàsicament en l'eliminació de coses que es consideren supèrflues (malgrat siguin desitjades) i/o massa cares. Sembla que sempre es comença reduint el consum que es faci que sigui de gamma alta, amb una sola excepció: el consum alimentari de productes ecològics, en aquells/es subjectes que el practiquen (que de fet són bastants). Recurrentment cauen els grans viatges, les sortides a dinar o sopar fora de casa, alguns espectacles. Les expressions de dol han vingut només per la pèrdua de la capacitat de viatjar a destinacions remotes, i per la rebaixa o eliminació del consum cultural car, com el teatre o els concerts. Malgrat això, es troben alternatives en petits viatges o escapades, en els recursos audiovisuals no de pagament, i en l'aprofitament dels recursos públics i de franc. Altres estratègies passen per l'optimització del consum en els subministrament de la llar, pel reciclatge i la reutilització, i per l'allargament de la vida útil dels objectes. A tal efecte, hi ha una ruptura voluntària amb els cicles d'obsolescència programada derivats de la innovació de productes tecnològics. Pel que fa al consum alimentari, no passen penúries, tot i que sí desenvolupen estratègies multiselectives, comparant productes, preus i establiments, i invertint més temps en la compra quotidiana.

En aquest punt, hom troba concomitàncies amb d'altres cultures alternatives emergents, com la que advoca per la simplicitat voluntària, que se centra en el valor de l'austeritat vinculat a les necessitats reals. També en la ruptura amb el cicle d'acceleració del consum advertim vincles amb el moviment *slow* (que no vol dir practicar el culte a la lentitud perquè sí, sinó trobar un equilibri virtuós en els temps de la vida; allò que en diuen el *tempo giusto*, el temps adient per a cada cosa), tot i que aquesta tendència es dona més acusadament en les zones periurbanes, semirurals i rurals. De fet, el gust per la calma i els ritmes pausats, i potser també la simplicitat contraposada a la sofisticació, porten sovint a

associar el *downshifting* al medi natural, i d'aquí algunes transicions territorials siguin correlatives a la transició al nou estil de vida.

Però l'element més important en les estratègies de reducció del consum és la redefinició del concepte de necessitat, en funció de la imprescindibilitat o no del bé o el servei que es desitja. Desenvolupen estratègies de reflexió i selecció reactives al desig i a l'impuls de comprar. Aquest element procedimental és clau perquè explica l'èxit del canvi de mentalitat que permet als subjectes emancipar-se no traumàticament de la captura consumista. El mecanisme, que pel que sembla s'automatitza amb el temps, consisteix en inhibir l'emocionalitat i impulsivitat del desig, autoimposant-se una racionalitat reflexiva davant l'impuls de compra. Així és com modulen la intenció. La regla d'or és: es compra quan realment es necessita, no quan es desitja. Amb un complement fonamental: quelcom es necessita quan realment és imprescindible, i no pot ser abastit per res que hom ja tingui.

Fixem-nos com aquesta reflexivitat autoimposada comporta operar just a la inversa de com ens indueix a fer-ho la societat del rendiment, en la seva perllongació de la societat del consum compulsiu. Hi ha per tant un procés d'autoeducació i autodisciplinament conscient i voluntari del subjecte. I com ens diu un dels subjectes d'estudi, la repetició de la pauta genera l'hàbit, i aleshores ja es veu com a normal. És a dir, que un cop s'assoleix l'hàbit mercès a la sistematització del procés, el mateix hàbit és performatiu: crea la realitat. O millor dit, canvia la "normalitat" tot creant aquelles noves realitats que ara hom percep ja com a "normals".

Hi ha un incís a fer, precisament arran del cas excepcional que esdevé consumista: per una crisi personal, la subjecte d'estudi fa el procés invers, passa de la racionalitat reflexiva inhibidora del consum a l'emoció desfermada, que la porta al consum compulsiu. Després, un cop passada en part l'efervescència emocional, es modera, tot i que continua en un model consumista que perdura fins ara. Per bé que en els darrers temps sembla haver entrat també en un gir espiritual que, segons ens diu, la fa moderar-se encara més, en el seu consum. Seria interessant veure si l'evolució a seguir estabilitzarà un model de consum no desafortat però moderadament consumista (cal insistir en què en principi no tindria perquè estar renyit amb el *downshifting*), o si retornarà a un escenari tendencialment reductor de les seves pautes actuals de consum.



Un element addicional a aquest apartat és el fet diferencial de les zones de periurbanes a rurals, en què que pel que hem vist els i les *downshifTERS* que hi habiten estalvien molt més que els i les *downshifTERS* que viuen a Barcelona (fins a 450 euros mensuals d'estalvi en el percentil 75 dels primers –mediana en 150 euros–, per 200 euros en els urbanites –mediana en estalvi zero–). Es detecten tres possibles factors d'explicació. El primer, fruit del discurs repetit per una pluralitat de subjectes d'estudi, és que sembla ser que habitar en zones rurals i semirurals suposa haver d'afrontar menys despesa que a ciutat, per la reducció del nombre de despeses necessàries i també per la reducció del preu dels béns i els serveis en comparació a la ciutat. D'això n'estan convençuts/des tots aquells i aquelles que han fet la transició territorial alhora que el seu *downshifTING*. El segon, complementari a l'anterior però amb un biaix més actitudinal, és que els ritmes i els estímuls de la ciutat inciten a un major consumisme. I un tercer factor que sembla ser privatiu de zones rurals: sembla que en aquestes zones és més fàcil que sorgeixin i es desenvolupin economies col·laboratives basades en el troc de béns i/o serveis entre veïns/es, així com també hi ha més costum d'implementar estratègies d'autoconsum alimentari.

En la majoria dels i les *downshifTERS* la cultura i ideologia anticonsumista és adquirida, i per tant respon a processos de maduració i reflexió personals. Malgrat això, en alguns casos es fa un exercici de memòria històrica i es rescata el relat de l'estil de vida auster i basat en l'estalvi que duien els seus pares, tot revaloritzant els valors inherents que els transmetien. En altres ocasions, viatjar a països del Sud i descobrir altres societats i realitats no consumistes, així com experimentar-les en carn pròpia, esdevé també el succés desllorador i despertador de consciències. Tant els relats històrics dels antecedents familiars com les experiències en països llunyans faciliten, quan no provoquen, l'adopció dels nous valors anticonsumistes i refermen la transició al nou estil de vida.

La immensa majoria dels i les *downshifTERS* estudiats són ben conscients de les incerteses del futur i de que la seva aposta per una vida austera però alhora amb ingressos limitats comporta riscos. Però aquests riscos s'assumeixen, en part per la millora experimentada en el nou estil de vida, i en bona part perquè confien en un futur en positiu. De vegades dipositen la seva confiança en forces ignotes de la natura, o directament metafísiques (un dels mantres més repetit és que “la vida et dóna tot allò que necessites quan ho

necessites”); de vegades, simplement confien en ells o elles mateixos/es i en les seves capacitats per afrontar els problemes, si mai aquests es plantegen. Perquè el cert és que el seu presentisme és elevat, i esmercen poc temps en pensar en el futur, com no sigui el futur més immediat. La percepció del risc és baixa, molt baixa. Fins i tot quan se’ls força a pensar i projectar la seva jubilació, que en determinats casos apareix com a forçosament precària. El cas és que molts i moltes no es veuen ni jubilats/des, com si no hi hagués canvis substancials en el seu estil de vida. En qualsevol cas, el que expressen és sobretot confiança en el futur, en comptes de por, ansietat o ni tan sols inquietud.

#### **20.5.4. Dimensió axiològica del *downshifting* consolidat**

A aquestes alçades, ja és evident que els processos de *downshifting* pressuposen i alhora comporten un canvi de valors en els i les subjectes que el protagonitzen. D’alguns d’aquests valors ja se n’ha parlat prou i a bastament arran de l’estudi fenomenològic en tota la seva amplitud. Però des de l’inici teníem diverses hipòtesis que ens induïen a focalitzar part del discurs dels subjectes d’estudi en determinats valors terminals, en la concepció que aquests tenen segons els definí Rokeach.

El primer valor terminal a plantejar és el treball (productiu) com a valor. Ja hem exposat com diverses veus acusen la societat de rendiment de ser causant de la desvalorització del treball com a valor terminal (Boulin, Nowotny), i de la seva devaluació a valor instrumental (Bauman). També Beck considera que l’actual model productiu és socialment destructiu, en tant que degrada un dels referents centrals de la societat, com és (o havia estat) el treball productiu, i en provoca la desafecció. En conseqüència, i precisament en la mesura en què el *downshifting* és essencialment un projecte de canvi de centralitat entre el temps de treball productiu pel temps de lleure, calia esperar en els i les subjectes *downshifters* una revalorització del lleure paral·lela a una desvalorització del treball productiu, reduint-lo en tot cas a un mal necessari.

En realitat, la hipòtesi ha quedat més aviat falsada. És cert que aquesta desvalorització del treball productiu és ben patent en alguns/es dels subjectes d’estudi, i de vegades se l’associa a una imatge de tortura que curiosament emparenta fins i tot amb la seva

etimologia originària procedent del mot *tripalium*, instrument de tortura format per tres pals on es lligava els esclaus per fuetejar-los. Però la veritat és que la majoria dels nostres *downshifters* té una visió traumàtica del tipus de treball productiu que desenvoluparen quan eren subjectes de rendiment, però no del treball productiu en si mateix. De fet, en tant que molts d'ells i elles han fet un gir professional a les seves vides, ara desenvolupen una feina que els realitza i en la que se senten lliures i autònoms, a més de ser un font de recursos econòmics necessaris per a la supervivència material.

Aquesta és la clau, justament. La recuperació del treball com a valor terminal sembla passar perquè sigui concebut com un treball autònom i autorealitzador (perquè així motiva i confereix sentit a les vides dels qui treballen), i alhora limitat en el temps. És clar que una remuneració digna també es valora, però passa a ser secundària: condició necessària, però no suficient. Tal com el defineixen, sembla un tipus de treball idoni per a un emprenedor/a, i de fet en tenim uns quants casos: deu dels vint-i-quatre subjectes d'estudi que treballen en l'actualitat s'han fet autònoms o emprenedors/es, a banda de que alguns/es hagin redireccionat la seva professió; i una més ho té en projecte, fer-se emprenedora. No sembla que sigui per casualitat. En els seus discursos, notem com sovint tornen a la idea vocacional, i alguns/es plantegen com a escenari ideal la fusió del treball i el lleure. En realitat, pot no ser tan descabellat. Un treball que es realitza amb una gran sensació de llibertat i autonomia, i que alhora autorealitza perquè es fa el que hom vol i el motiva, té els dos ingredients bàsics del que hem designat com a lleure. L'element diferencial seria, en tot cas, l'afegit de la remuneració. Però això encara ho fa més atractiu. En el fons, un paradigma laboral així suposa en la pràctica una mena de "lleurificació" del treball productiu. Tot i que distingint un temps limitat per aquest treball productiu, i separant-lo d'un temps per al lleure genuí (o sigui, no remunerat), en ares de la multidimensionalitat d'aficions i inquietuds personals.

El que sí que resulta clara és la crisi i desvalorització dels valors tradicionals que el capitalisme ha vinculat al treball productiu: pel que els i les *downshifters* expressen, s'abjura del productivisme, del materialisme, de l'ambició personal per l'estatus, de la competitivitat, i de la cultura de l'èxit tal com es defineix sota el paradigma de la societat de rendiment. No s'abjura, en realitat, ni de la cultura del treball ni de la cultura de l'esforç, sinó que ambdós es redefeixen, humanitzant-ne el concepte.

Quan el temps del treball productiu no és degradant de la persona, la majoria dels i les subjectes d'estudi no el veuen ni com un temps alienant ni com un temps hostil. Ans al contrari, es requalifica i rehabilita la visió del treball. Si el treball els motiva i autorealitza vocacionalment, i si tenen autonomia i ple control dels seus propis temps de la vida i límits clars a la seva extensió, el treball agrada. Cal que tornem a la frase d'en Francesc Layret, però ara per rescatar-la i també rehabilitar-la des del seu productivisme inicial: “no és que [els treballadors/es] no vulguin treballar, és que volen fer-ho en millors condicions”. Ara l'expressió cobra un altre sentit: condicions associades a un treball realitzador, no alienant i amb sentit, amb suficient autonomia com per permetre el control dels propis temps personals, i amb límits extensius i intensius raonables per tal de no inhibir l'ajustament harmònic amb la resta dels temps de la vida. És a dir, un treball ben integrat en uns temps de vida re-humanitzats.

El segon valor terminal en què ens focalitzem en realitat suposa un desdoblament, perquè segons hem vist continua incitant a confusió. Volíem preguntar pel temps i pel lleure, per separat, però ens trobem amb què en el discurs els i les subjectes d'estudi sovint associen temps i temps lliure, i temps lliure a lleure. O millor dit, fan derivar el lleure del temps lliure, i aquest del control sobre els propis temps. En realitat, conceben el temps com a valor des de la seva apropiació i control per part de la persona.

Que el temps és un valor en si mateix, per als i les downshifters, és indubtable. Sovint parafrasegen Benjamin Franklin, quan fan ús de l'expressió recurrent de que “el temps és or”. Però no ho diuen en un sentit literal. De fet, menystenen (i es podria dir que de vegades fins i tot menyspreen) el temps convertible en diners. Per a ells i elles el temps és summament valuós, però no perquè tingui valor de canvi, sinó més aviat pel seu valor d'ús. Com diuen, quan afinen l'expressió: “el temps és vida”. És aquesta la transformació que han experimentat i el que han descobert. Per tant, passen d'una concepció materialista del temps a una de postmaterialista. El que és veritablement important és el control dels temps de la vida, la sensació de domini sobre els propis temps. En certa manera, el temps esdevé un valor mediat per a assolir un valor terminal cabdal en els seus plantejaments: la llibertat.

Però més enllà d'aquest denominador comú, trobem una bifurcació interessant. Alguns/es veuen el temps de lleure com un recurs escàs que cap aprofitar omplint-lo d'activitats; altres, per contra, diuen prioritzar la qualitat (vinculada a la ralentització dels ritmes) del temps de lleure per damunt de la quantitat. Els primers densifiquen el temps de lleure d'activitats; els segons el fluidifiquen, com si fessin també un *downshifting* del lleure. Aquests darrers passen d'un lleure més actiu (o fins i tot hiperactiu i amb un cert *horror vacui* als temps buits, com algun/a d'ells denuncia críticament) a un temps de lleure *slow* o simple. Des de les seves posicions, fins i tot es valoritzen els temps buits, temps per a no fer res, per a pensar o senzillament per a la vida contemplativa; no ho creuen un temps perdut. A l'inrevés: alguns/es diuen necessitar-lo.

La disjuntiva entre aquestes dues orientacions (que presentem com a tipus ideals, però que en realitat són molt més híbrides) torna a remetre'ns a la dicotomia entre els temps monocrònic i policrònic. O entre la prioritització del *fer* sobre *l'esser*, o de *l'esser* sobre el *fer*. El subgrup densificador del temps de lleure s'orienta al *fer*, a la planificació d'activitats i la seva optimització en el temps, a l'estructuració del mateix temps de lleure. S'alinea amb els valors de la Modernitat, i creu que *l'esser* és un projecte que s'assoleix per mitjà del *fer*. Per tant, basa la seva concepció –normalment racionalista– en un relat que relliga passat, present i futur. La narrativitat moderna impregna la seva visió del temps de lleure i segurament també dels temps de la vida. En canvi, el subgrup fluidificador del temps de lleure s'orienta a *l'esser* com una fi en si mateixa, sense dependre de cap projecte, sinó centrant-se més en el moment. De fet, a l'igual que no hi ha projecte, no hi ha relat, ni narrativitat, ni calen lligams entre els temps. El gaudi del moment és de per si l'única justificació d'allò que s'estigui fent, o no fent. Aquest grup, de línia més netament postmoderna –i normalment més mediada pel gir espiritual– valora el retorn a la vida contemplativa, mitjançant la qual encarnen (segurament sense saber-ho) el concepte de “temps ple” de Han, quan diu que ha de ser un temps al qual no li calen ni esdeveniments, ni canvis, ni finalitats, ni horitzons, sinó que només li cal centrar-se en *l'esser* (com ja hem referit en un dels capítols de la tesi, Han denuncia que l'època actual és una “època de l'oblit de *l'esser*”) i posar èmfasi en la durada.

Aquesta discussió dóna peu a un debat complementari, que responia a una altra de les nostres hipòtesis: la llibertat absoluta en la gestió dels propis temps podia conduir a

situacions de desestructuració dels temps de la vida que portessin a l'individu a desaprofitar els temps i a autoalienar-se per manca d'un sentit temporal. La hipòtesi s'ha complert parcialment, perquè efectivament diversos dels i les subjectes d'estudi ens corroboren que han passat per aquesta etapa, i que els ha generat angoixa i sensació de temps perdut o desaprofitat. Ara bé, en d'altres la situació no esdevé problemàtica en absolut. De fet, una de les dificultats metodològiques –i també epistemològiques– per a l'aplicació del registre d'usos temporals és que diversos/es subjectes d'estudi ens precisaven que per a ells no hi havia ja setmanes “normals”, “estàndards” o “habituals”. Que ni tan sols res no era previsible a pocs dies vista. Que tot depenia del moment, i que tot sovint, improvisaven. I en molts d'ells i elles això no els provocava cap neguit; és més, de vegades fins i tot ho presentaven com el principal guany i motiu de satisfacció del seu nou estil de vida *downshifter*. En aquests casos, la hipòtesi queda falsada, perquè hi ha un subgrup de *downshifters* que s'adapta perfectament bé a uns temps de la vida policrònics, desestructurats, imprevisibles i fluïdes.

En els altres subjectes d'estudi, amb perfils més proclius a un cert grau d'estructuració, a temps potser més vocacionalment monocrònics, i a una ni que sigui mínima planificació dels temps de la vida, sí que la desestructuració ha induït un cert malestar vital. En aquests casos, la majoria ha optat per la reproducció d'estratègies de planificació i fixació de rutines sobre els temps de la vida, així com també han dissociat sovint l'espai de treball (productiu) i l'espai domèstic. Però aquesta autodisciplina no conculca ni disminueix la sensació de llibertat. Sobretot, perquè se sap autoimposada, i perquè és flexible. Però en aquest cas es tracta d'una flexibilitat autònoma, no heterònoma, i per tant continua la sensació d'autocontrol dels propis temps. Que és probablement un dels valors més preuats, sinó el que més, de l'experiència *downshifter*. En tot cas, per a ells els temps flexibles autònoms són un eix d'ordenació bàsic però alhora també un eix de llibertat, mercès a la plena autogestió de la flexibilitat.

Però potser el més important sigui que en el *downshifting* predomina la sensació d'una recuperació del temps de la vida que abans els havia estat arrabassat per la societat de rendiment. Senten, tots ells i elles, d'una o altra manera, amb orientacions filosòfiques i axiològiques fins i tot diferents, que s'han reapropiat dels seus temps personals. Per això per a ells i elles el temps deixa de ser líquid, en el sentit de Bauman. Perquè ja no és un

temps que s'escapi o s'escoli entre les mans. Ara el temps es controla. Com es diu en una de les frases més emblemàtiques dels subjectes d'estudi: "ara tu controles el temps, i no el temps et controla a tu". El temps, així, passa de ser un temps líquid a ser un temps plàstic, en el sentit de modelable a voluntat, personalitzable, deconstruïble i reconstruïble. En definitiva, un temps a la carta, veritablement lliure i veritablement propi.

I això ens porta al darrer dels valors terminals clau: la felicitat. En la concepció de la felicitat en els i les nostres subjectes d'estudi és on més es nota el canvi de valors. Ells i elles mateixos/es ens parlen de com abans pensaven en clau d'una felicitat materialista, vinculada al consum, a l'estatus, a la intensitat, a l'èxit extern. Una felicitat que s'orientava al tenir i a l'aparentar. En els seus discursos, ara, la identifiquen amb una felicitat falsa, i diuen haver capgirat radicalment el seu concepte del que és i del que fa la felicitat. El gir axiològic experimentat postula la revalorització de *l'ésser* i del *fer*, i alhora una relativització i àdhuc desvaloració del tenir. Els components de la felicitat, ara, la fan alhora més complexa i més senzilla. Complexa per profunda, i senzilla per simple. Més enllà dels tòpics de la salut, l'amor i una certa seguretat material de mínims, ens aporten la necessitat de llibertat i autonomia (ara un valor mediat per a poder ser feliç) i un element interessant: el gaudi de les petites coses, d'allò que –sense ser massa sofisticat, ni tan sols tenir valor de canvi– t'emociona o simplement et fa gaudir.

Diem que és un element interessant perquè fa gravitar la sensació de felicitat de petits detalls vivencials concrets, i per tant la redimensiona a un nivell micro, allunyant-la de grans abstraccions grandiloqüents. Per aquesta via, sembla haver-se operat una curiosa transició conceptual vinculada al *downshifting*, passant d'una concepció de la felicitat encarada a l'exterior i principalment viscuda de portes enfora, a una felicitat interior, viscuda més aviat de portes endins. Però no una felicitat solipsista ni egocèntrica (com era més l'anterior, paradoxalment), sinó una felicitat basada en les emocions interiors i en la introspecció individual, però alhora compartida amb l'entorn, de manera que es tradueix també en una transició relacional, que ara prioritza els llaços forts i autèntics als llaços febles i superficials d'abans. D'aquesta manera, es trenca amb la falsa felicitat sobreactuada de la societat del rendiment, i es cerca una felicitat de la senzillesa, que és la que els i les *downshifters* semblen identificar amb la felicitat autèntica.

## 20.6. Recapitulació: la reconquesta del temps

En la mitologia grega, el déu Kronos era el déu del temps, un déu que devorava els seus propis fills, potser com a metàfora del temps que devora les nostres vides. De la mateixa manera, parlar de la societat de rendiment actual és parlar d'un model cronofàgic, que no només devora els temps de la vida de les persones, sinó a les persones mateixes. Per bé que servint-se de la subtilitat que implica convertir-les en subjectes de rendiment, que un cop abduïts s'autoexploten a si mateixos i consumeixen compulsivament per poder seguir-se autoexplotant. Com si Kronos aconseguís hipnotitzar els seus propis fills per a que caminessin cap a ell, ignorants del seu fatal destí.

La societat del rendiment captura d'una manera similar els subjectes de rendiment. Però en realitat és la forma actual i refinada d'una antiga captura, que tingué lloc sobretot a partir de la Revolució Industrial i de forma generalitzada sobre la població. Primer va ser la captura productivista dels temps de la vida, quan la voracitat expansiva del temps de treball productiu abastà pràcticament la totalitat dels temps de la vida, a excepció del temps imprescindible per tal de recuperar les forces productives. A la reacció del moviment obrer, però, se li oposà una segona captura, la captura consumista del recentment guanyat temps de lleure. Es consagrava així la doble captura, productivista i consumista, sobre els temps de la vida i sobre el temps de lleure.

El refinament vingué quan el sistema aconseguí el que semblava la quadratura del cercle: expandir la captura productivista, i alhora augmentar també la captura consumista. Per tant, som en la reedició d'una nova doble captura, a costa de la dislocació dels temps de la vida i d'una nova autoalienació de la persona, quan esdevé subjecte de rendiment. Un nou context que no és innocu, i que passa factura, físicament i psíquicament.

Una evolució històrica com la que hem ressenyat en les pàgines anteriors d'aquesta tesi desmenteix per complet les il·lusions d'aquells teòrics dels temps socials que cregueren pròxim l'adveniment d'una "civilització del lleure" universal. Ni les elits econòmiques i financeres s'han mostrat gens predisposades a compartir els beneficis de la millora de la



productivitat, ni les elits polítiques d'unes societats deficitàriament democràtiques han gosat fer-lis front, quan no s'han deixat cooptar (alguns dirien, literalment, comprar) per les xarxes dels poders fàctics. En tot cas, no només la societat no ha evolucionat cap a temps emancipatoris, sinó que per contra ha involucionat, coincidint amb la involució també de l'Estat del Benestar i d'un incipient projecte de capitalisme social.

Enmig d'aquest context, la Història del *downshifting* –també encara incipient– és la història d'una reacció contracultural, d'un intent de ruptura amb els mecanismes alienants de la societat de rendiment. Ja només per això, i perquè de moment no sembla que sigui una de tantes iniciatives efímeres, valdria la pena estudiar-lo. Però té aspectes que el fan molt més interessant. En primer lloc, perquè com a contracultura planteja un canvi radical de valors, i recupera valors humanistes que aplica a diverses facetes de la vida, com el treball (productiu o no), el temps, el lleure, el consum, la felicitat, etc. Curiosament, no és un sistema ideològic ni una utopia dogmàtica. El present estudi fenomenològic sembla haver demostrat que és un fenomen espontani, que no ha crescut sota consignes ideològiques ni grans relats sobre el futur, i que a més presenta una variabilitat interna considerable. Probablement amb el temps s'incardini en projectes culturalment alternatius, com per exemple sota el paradigma de la teoria del decreixement, però de moment és un fenomen que es va construint a mesura que va tenint lloc. Contra pronòstic, però, sembla que es vagi estenent. Els i les nostres subjectes d'estudi ens relaten com alguns d'ells i elles hi han arribat per efecte contagi, i com en explicar-ho a gent del seu entorn, sembla que hi hagi una certa receptivitat. La nostra hipòtesi, indemostrada i de moment indemostrable, és que com a estil de vida en vies de consolidació té un elevat potencial de propagació. Sobretot perquè té dos punts forts: un d'ells és la mateixa flexibilitat inherent al *downshifting*, que permet que s'hi donin diversos models; un altre és que planteja un estil de vida contracultural però per la via de la sortida del sistema, i no de la confrontació. Això el fa més difícil de desactivar. Si un estil de vida *downshifter* es generalitzés en una suficient massa crítica, seria el sistema econòmic el qui tindria greus problemes.

Un altre aspecte rellevant és la seva aparent solidesa. Pot resultar significatiu que cap ni un dels i les subjectes d'estudi hagi revertit el seu procés de *downshifting*. Ans al contrari, els canvis que s'han succeït han estat per aprofundir en la direcció antiproductivista i/o anticonsumista que li són inherents. Els canvis operats en els i les subjectes a nivell de

benestar personal són remarcables, com ho és l'evolució dels seus valors i de les seves conviccions personals. Un dels denominadors comuns més potents, a més, és que el *downshifting* s'arriba –i fàcilment– a un punt de no retorn, a partir del qual es fa irreversible. Ningú no se'n penedeix, ningú no pensa en rectificar. De fet, s'observa que el *downshifting*, amb el temps, passa per diverses fases, però en cada nova fase no només es consolida el *downshifting* anterior, sinó que es fa més radical. És ben bé com si els i les *downshifters* entressin en una dinàmica contínua de decreixement envers el treball productiu no autònom, no autorealitzador i no vocacional, i també envers el consum. Val a dir que els i les *downshifters*, per no tenir, no tenen ni por ni horitzons de futur. Els costa moltíssim projectar un futur. Fa l'efecte de que no hi hagi horitzó, ni això els importi el més mínim. O bé és un horitzó estàtic, radicalment diferent de l'horitzó mòbil del consumisme compulsiu. Ben mirat, es podria dir que l'horitzó és el mateix *downshifting*.

Sembla lògic, si tenim en compte que el *downshifting* és vist per bona part dels i les subjectes d'estudi com una mena de taula de salvació, com un mitjà pel qual assoliren la seva redempció personal i esdevingueren autènticament feliços, en ampli contrast amb les seves vides d'abans. Tot, mitjançant una idea simple: la reconquesta del temps. La recuperació i reapropiació d'un temps manllevat, un temps de la vida de les persones segrestat pel sistema mitjançant la doble captura ja esmentada. L'estratègia reduccionista del temps de treball productiu i del consum superflu ha esdevingut virtuosa pels rèdits que té en el guany de temps. És per això que el títol parla d'una reconquesta del temps, perquè és un temps que l'individu reconquereix i allibera de la seva doble captura per part d'una societat productivista i consumista. I, reconquerint el temps i alliberant-lo, el *downshifter* com a subjecte històric es reconquereix i s'allibera a si mateix.

Tot això, sense comptar ni demanar aquiescències ni complicitats polítiques, ni suports econòmics, ni tan sols l'aixopluc dels moviments socials. La decisió *downshifter* és lliure, i unilateral per part de l'individu. Aquesta és una altra de les paradoxes històriques que ratlla la ironia: el que no s'ha pogut aconseguir amb decisions del sistema de dalt a baix, sembla que ho estiguin aconseguint determinats subjectes que operen de baix a dalt, i sense cap mena d'organització formal ni tan sols xarxes d'ajuda mútua. En aquest sentit, sembla un fenomen típic dels temps postmoderns: individus que desconnecten de les definicions institucionals, reconquereixen els seus propis temps i se'ls reapropien, i personalitzen al

seva pròpia vida amb uns altres valors, unes altres prioritats, i sobretot unes cadències temporals alternatives i contraculturals. De resultes, milloren la seva salut física i psíquica, recuperen el control de les seves pròpies vides, troben un sentit a la seva pròpia existència, i per acabar-ho de rematar esdevenen feliços/es. Qui pot resistir-se a estudiar a fons un fenomen d'aquestes característiques?

Ara bé, després de la recerca, arribem també a la conclusió de que el *downshifting* és un fenomen inacabat. No perquè encara tingui recorregut històric, que també ho pensem, sinó perquè li cal un major desenvolupament en determinats aspectes clau. Per exemple, si en madurar i créixer es dotés d'una mínima organització, ni que sigui a nivell de xarxes de relació, de suport o ajuda mútua (sembla que hi ha experiències incipients al respecte, en alguns països), o es vinculés més decididament a certes propostes alternatives, com l'economia col·laborativa, el cooperativisme, els bancs de temps, els mercats d'intercanvi o les monedes socials, podria redimensionar-se i facilitar les coses als que el practiquen. Si a sobre amb el temps guanyés en fermesa i coherència ideològica, podria fins i tot esdevenir una cultura alternativa amb una remarcable capacitat de penetració en la societat.

I, parlant de cultura, el *downshifting* actual té molt de mèrit, però encara i així no està exempt de necessitar un major rearmament cultural. En l'aspecte del lleure, sobretot. Perquè encara queda pendent escometre la construcció d'una cultura del lleure alternativa a la que proposa la societat de consum. No és que aquesta empresa sigui només cosa dels i les *downshifters*; a l'inrevés, per anar bé hauria de ser un projecte que impliqués a àmplies capes de la societat civil, i fins i tot podria nodrir ideològicament alternatives polítiques que contemplin la instrumentalització de l'Estat per a aquesta finalitat, tot impulsant nous tipus de lleure i desmercantilitzant-los. Mentrestant, però, el *downshifting*, al meu entendre, és i suposa la reconquesta del temps, però encara no la reconquesta del lleure. Sí del temps de lleure, però no del lleure en si mateix.

De totes maneres, el que sembla haver-se assolit des del *downshifting* és en certa manera un pas de gegant, a nivell social i cultural. Sobretot pel que fa a la redefinició dels temps de la vida, i de la significació i centralitat que han de tenir en les vides de les persones. En aquest punt cal que retornem a la mitologia grega. Els antics grecs simbolitzaven el temps no només amb Kronos, sinó amb dos altres déus: Aion i Kairós. El déu Aion simbolitzava

el temps cíclic i infinit, l'etern retorn, un temps metafísic. Al seu torn, el déu Kronos vindria a representar un temps més empíric i terrenal. Un temps on el nucli essencial és la durada quantitativa del mateix, la divisió entre el passat, el present i el futur. El temps del déu Kronos no és estàtic i infinit com el del déu Aion, sinó dinàmic i finit. És un temps que, essencialment, passa. Un temps que se'ns escapa. Cal insistir en el seu caràcter quantitatiu, perquè s'intenta aprehendre mitjançant la seva mesurabilitat. Si haguéssim de simbolitzar en un objecte el temps cronològic –mai millor dit– del déu Kronos, l'objecte més adient seria sens dubte un rellotge.

Finalment, tenim el déu Kairós. Si Kronos representa el temps en la seva dimensió més quantitativa, Kairós és tot el contrari. El déu Kairós representa el moment que té valor en si mateix; per exemple, un moment clau, un temps i un moment simbòlicament forts en significació. És un temps de caràcter qualitatiu, perquè es prioritza la qualitat per damunt de la quantitat. Al capdavant, no és un temps que importi per la seva durada, sinó per la seva rellevància en la vida de la persona. No té sentit mesurar-lo, sinó en tot cas assenyalar-lo. Com a temps, quan toca viure'l cal gaudir-lo, i després caldrà recordar-lo. Per això es diu d'aquest temps que és un temps "ple", perquè hom hi experimenta la plenitud del moment. Contraposat al temps de treball productiu, Kairós tradicionalment s'associava als moments de celebració o a les jornades festives.

Vist en perspectiva històrica, si el temps cíclic del déu Aion fou el temps per antonomàsia de la societat tradicional, i el temps quantitatiu del déu Kronos serà el temps propi de la Modernitat, potser el futur després de la crisi de la Modernitat en les seves primeres versions ens depari una societat on el temps es valori qualitativament més que no quantitativament, i on un temps més propi del déu Kairós emergeixi per tal de retornar, com semblen haver-ho intentat (i reeixit?) els i les *downshifters* estudiats, el sentit del temps vinculat als moments de plenitud dels temps de la vida, que són els que al capdavant poden fonamentar l'anhel d'una vida plena.

## BIBLIOGRAFIA

- AAS, D. (1982): "Designs for Large Scale Time Use Studies of 24-hour Day". A Staikov, Z. (comp.): *It's About Time*. Sofía, IBAS/BSA.
- ADAM, B. (1990): *Time and Social Theory*. Philadelphia, Temple University Press.  
— (1999): "Cuando el tiempo es dinero: racionalidades de tiempo conflictivas y desafíos a la teoría y la práctica del trabajo". A *Sociología del Trabajo*, núm. 37, pàgs.: 5-40.
- ALARCÓN, M.R. (1988): *La ordenación del tiempo de trabajo*. Madrid, Tecnos. Col·lecció "Ciencias Jurídicas".
- ALBAREDA, L. (2010): *Consum i valors*. Barcelona, Fundació Lluís Carulla-ESADE.
- ALFONSO, C.L.; GARCÍA, J. (1994): *Jornada y ordenación del tiempo de trabajo*. València, Tirant lo Blanch. "Colección Laboral", núm. 9.
- ALLEN, D. (2002): *Getting Things Done: The Art of Stress-Free Productivity*. Nova Iork, Penguin.
- ALONSO, A.; GÓMEZ, F.; RAYA, E. (1996): *La ocupación como factor diferenciador del uso del tiempo*. Vitòria-Gasteiz, Govern Basc.
- ALONSO, L.E. (2000): *Trabajo y postmodernidad: el empleo débil*. Madrid, Fundamentos.  
— (2005): *La era del consumo*. Madrid, Siglo XXI.
- ALÓS, R. (1997): "Reducción y ordenación del tiempo de trabajo". A *Revista de Trabajo Social*, núm. 147, pàgs.: 55-65.
- ÁLVARO, J.L. (1992): *Desempleo y bienestar psicológico*. Madrid, Siglo XXI.
- ÁLVARO PAGE, M. (1996a): "Diferencias en el uso del tiempo, entre varones y mujeres y otros grupos sociales". A *Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, núm. 74, pàgs.: 291-326.  
— (1996b): *Los usos del tiempo como indicadores de la discriminación entre géneros*. Madrid, Instituto de la Mujer-Ministerio de Asuntos Sociales.
- ÁLVAREZ, S. (2006): "Contradicciones en las dinámicas del consumo actual: alineación, frustración e insostenibilidad". A *ADOZ Revista de Estudios de Ocio*, núm. 29, 51-55.
- AMOREVOLE, R.; COLOMBO, G.; GRISENDI, A. (1996): *La banca del tempo*. Milà, Franco Angeli.
- ANDERSON, N. (1961): "The Work-Leisure Dichotomy", a DD.AA.: *Work and Leisure*. Londres, Routledge.  
— (1975): *Sociología del ocio y del trabajo*. Madrid, Edersa.

- ANDRZEJ, W. (1967): *El problema del tiempo libre en nuestros tiempos*. L'Havana, Inder.
- ARGYLE, M. (1987): *Psicología de la felicidad*. Madrid, Alianza.
- (1993): “Psicología y calidad de vida”. A *Intervención Psicosocial*, núm. 2, pàgs.: 5-15.
- ARTIOMOV, V. (1991): "Cambios en la utilización del tiempo de la población urbana y la rural". A *Información Comercial Española*, núm. 695, pàgs. 63-75.
- ASCHER, F. (1978): "A la recherche du temps libre. Propositions pour l'analyse des pratiques de loisir". A *La Pensée*, núm. 199.
- ASSADOURIAN, E. (2012): “La senda hacia el decrecimiento en los países sobredesarrollados”. A The Worldwatch Institute: *La situación en el mundo 2012: hacia una prosperidad sostenible*. Barcelona, Icaria.
- ASTELARRA, J.; NADAL, M.; SÁEZ, L.; SALES, D.; TARRÉS, A. (1999): *Les dones del Baix Llobregat: la realitat de la desigualtat*. Sant Feliu de Llobregat, Consell Comarcal del Baix Llobregat.
- AUGÉ, M. (1993): *Los no-lugares: lugares del anonimato*. Barcelona, Gedisa.
- AZNAR, G. (1994): *Trabajar menos para trabajar todos*. Madrid, HOAC.
- BALBO, L. (1987): *Time to care*. Milà, Franco Angeli.
- (1991): *Tempi di vita*. Milà, Feltrinelli.
- (1994) [1978]: “La doble presencia”. A Carrasco, C.; Borderías, C.; Alemany, C. (comps.): *El trabajo y las mujeres*. Barcelona, Fuhem-Icària.
- BALBO, L.; MAY, M.P.; MICHELI, G.A. (1990): *Vincoli e strategie nella vita quotidiana*. Milà, Franco Angeli.
- BAMMEL, G.; BURRUS-BAMMEL, L.L. (1996): *Leisure and Human Behavior*. Xicago, Brown Publishers.
- BAUMAN, Z. (2000): *Trabajo, consumismo y nuevos pobres*. Barcelona, Gedisa.
- (2007): *Vida de consumo*. Madrid, Fondo de Cultura Económica.
- BECK, U. (1998): *La sociedad del riesgo*. Barcelona, Paidós.
- BECK, U.; BECK-GERSHEIM, E. (1999): *Un nuevo mundo feliz. La precariedad del trabajo en la era de la globalización*. Barcelona, Paidós.
- (2002): *La individualización*. Barcelona, Paidós.
- (2003): *La reinención de la familia*. Barcelona, Paidós.
- (2006) [1992]: *La sociedad del riesgo*. Barcelona, Paidós.
- BELLONI, M.C. (1984): *Il tempo della città*. Milà, Franco Angeli.
- (1986a): *L'aporia del tempo*. Milà, Franco Angeli.

- (1986b): "Les dimensions des temps sociaux en tant qu'indicateurs de distance entre les classes en Italie". A *Revue Internationale de Sciences Sociales*, núm. 107, pàgs. 69-82.
- (1986c): "La struttura del tempo quotidiano. Una proposta per lo studio del tempo sociali". A Bimbi, F. i Capecchi, V. (eds.): *Strutture e strategie della vita quotidiana*. Milà, FrancoAngeli.
- BERGAMASCHI, M. -ed.- (1997): *Questione di Ore*. Pisa, Biblioteca Franco Serantini.
- BERK, S. (1985): *The Gender Factory: The Apportionment of Work in American Households*. Nova Iork, Plenum Press.
- BOISARD, P. (1996): *L'aménagement du temps de travail*. París, P.U.F.
- BONKE, J. (1997): "Cambio social y organización del tiempo en los países escandinavos". A *Revista Internacional de Sociología*, núm. 18, pàgs. 99-121.
- BOOTH, A. (1972): "Sex and Social Participation". A *American Sociological Review*, núm. 37, pàgs. 183-192.
- BOSCH, G. (1999): "Tendencias y nuevos aspectos de la duración del trabajo". A *Revista Internacional del Trabajo*, vol. 118, núm. 2, pàgs. 147-167.
- BOTT, E. (1990): *Familia y red social*. Madrid, Taurus.
- BOULIN, J.Y. (1992): "L'organisation sociale du temps". A *Futuribles*, núm. 237, pàgs.: 239-252.
- (1997): "From working time to city time: the case for a single approach to time policies". A *Transfer*, núm. 4, pàgs.: 723-736.
- BOULIN, J.Y.; LALLEMENT, M.; LEFEVRE, G.; SILVERA, R. (1998): "Temps de travail et modes de vie. Quelques resultats d'une enquête empirique". A *Futuribles*, núm. 237, pàgs.: 73-80.
- BOYER, R. (1986): *La flexibilidad del trabajo en Europa*. Madrid, MTSS.
- BRAVO, Y. (1997): "La cultura del trabajo en precario: hacia una sociedad desarticulada". A *Papers*, núm. 51, pàgs.: 271-288.
- BRESSON, Y. (1977): *Le capital temps: pouvoirs, répartition et inégalités*. París, Calmann-Lévy.
- BROSE, H.G. (1987): "Des nouvelles valeurs. Notes sur la modernisation du temps", a *Revue Européenne des Sciences Sociales*, XXV, 74, pàgs.: 91-105.
- BULL, A. (1998): *Downshifting: The Ultimate Handbook*. Londres, Thorsons.
- BULL, C.N. (1978): "Chronology: The Field of Social Time", a *Journal of Leisure Research*, 10, pàgs.: 288-297.

- CACCIARI, P. (2008): *Decrescita o barbarie*. Carta/Intra Moenia.
- CARDÚS I ROS, S. (1985): *Saber el temps*. Barcelona, Altafulla.
- (1987): “Sobre el concepte de temps lliure: unes consideracions sociològiques”. A DD.AA.: *Joventut 85, debat obert*. Barcelona, Generalitat de Catalunya.
- CARRASCO, C. (1991): *El trabajo doméstico y la reproducción social*. Madrid, Instituto de la Mujer.
- CARRASCO, C.; BORDERÍAS, C.; ALEMANY, C. (1994): *El trabajo y las mujeres*. Barcelona, Fuhem-Icària.
- CARRASQUER, P. (1997): “Jóvenes, empleo y desigualdades de género”. A *Cuadernos de Relaciones Laborales*, núm. 11.
- CARRASQUER, P.; ROMERO, A. (1999): “El treball i l’ocupació a Catalunya”. A DD.AA.: *Informe per a la Catalunya del 2000*. Barcelona, Fundació Bofill/Editorial Mediterrània.
- CARRASQUER, P.; TORNIS, T.; TEJERO, E.; ROMERO, A. (1998): "El trabajo reproductivo", a *Papers*, 55, pàgs. 95-114.
- CARPENTER, G. (1992): "Adult Perceptions of Leisure: Life Experiences and Life Structure". A *Loisir et société/Society and Leisure*, vol. XV, núm. 2, pàgs. 587-605.
- CASAL, J.; MASJOAN, J.M.; PLANAS, J. (1990): *La inserción social y profesional de los jóvenes*. Madrid, CIDE.
- CASSASSUS, C. (1980): “Del modelo neoclásico a las teorías de la segmentación del mercado de trabajo”. A *Sociología del Trabajo*, núm. 3-4, pàgs.: 9-22.
- CASTELLÓ, J. (2013): *¡Vive sin trabajar!* Barcelona, Alienta Editorial.
- CASTELLS, M. (2000): *La era de la información*. Madrid, Alianza Editorial.
- CASTILLA, A.; DÍAZ, J.A. -comps.- (1988): *Ocio, trabajo y nuevas tecnologías*. Madrid, FUNDESCO.
- CASTILLO, J.J. -comp.- (1988): *Las nuevas formas de organización del trabajo*. Madrid, MTSS.
- CEA D'ANCONA, M.A. (1998): *Metodología cuantitativa. Estrategias y técnicas de investigación social*. Madrid, Síntesis.
- CHHETRI, P.; KHAN, A.; STIMSON, R.; WESTERN, J. (2009): “Why bother to ‘downshift’? The characteristics and satisfaction of downshifters in teh Brisbane-South East Queensland region, Australia”. A *J Pop Research*, núm. 26, pàgs.: 51-72.
- CHIESI, A.M. (1989): *Sincronismi sociali*. Bolònia, Il Mulino.



- CHOMBART DE LAUWE, P.H. (1975): *La culture et le pouvoir*. París, Stock.
- CIRES (1991): "La realidad social en España". Madrid, Fundación BBV-BBK-Caja de Madrid.
- (1993): "La realidad social en España". Madrid, Fundación BBV-BBK-Caja de Madrid.
- (1996): "Encuesta sobre el Uso del Tiempo". Madrid, CIRES.
- CLAWSON, M. (1960): "How much leisure now and in the future?", a *Leisure in America: Blessing or Curse?*, pàgs. 1-20. Filadèlfia, American Academy of Political and Social Sciences.
- CLARK, S.M.; ELLIOT, D.H.; HARVEY, A.S. (1982): "Hypercodes and Composite Variables: Simple Techniques for the Reduction and Analysis of Time Budget Data". A Staikov, Z. (comp.): *It's About Time*. Sofia, IBAS/BSA.
- CODINA, N. (2006): "Ocio, consumo y autoestima: tiempo y actividades para sí mismo". A *Luisiada Psicología*, núm. 3, pàgs.: 175-188.
- (2011): "Recreación, autocondicionamiento y tiempo libre: una perspectiva de negociación con uno mismo". A Mota, G.: *La negociación en la psicología social. Nuevos campos, nuevos conceptos*. Pàgs.: 91-107. Monterrey, Centro de Altos Estudios e Investigación Pedagógica del Colegio de Estudios Científicos y Tecnológicos del Edo de Nuevo León, México.
- COHEN, E. (1991): "Leisure, the last resort: a comment". A Driver, B.L.; Brown, P.J.; Peterson, G.L.: *Benefits of Leisure*. Pennsylvania, Venture Publishing Inc.
- COLECTIVO IOE (1989): *Estudio sobre las condiciones de trabajo de los jóvenes*. Comunidad Autónoma de Madrid.
- (1995): *Tiempo social contra reloj: las mujeres y la transformación en los usos del tiempo*. Madrid, Instituto de la Mujer.
- COMES, S. (1970): *Tiempo libre, tiempo liberado*. Madrid, Unión Editorial.
- CORDONI, E. (1993): "Las mujeres cambian los tiempos". A *Cuadernos de Relaciones Laborales*, núm. 2, pàgs.: 221-237.
- CORLETTI, A. (2008): *Kayrós: de escalas, tiempos, ciclos y sobre todo momentos trascendentes*. Madrid, Moralarzal.
- COSER, L.A.; COSER, R.L. (1963): "Time Perspective and Social Structure", a Gouldner, A.W. i Gouldner, H.P. (comps.): *Modern Sociology*. Nova Iork, Harcourt.
- (1974): *Greedy Institutions*. Nova Iork, Free Press.
- CRAIG-LEES, M.; HILL, C. (2002): "Understanding Voluntary Simplifiers". A *Psychology & Marketing*, núm. 19, pàgs.: 187-210.
- CRESPI, F. (1970): "Trabajo y tiempo libre". A DD.AA.: *Cuestiones de Sociología*. Barcelona, Herder.

- CRESPO, E.; HERNÁNDEZ, T.; ÁLVARO, J.L. (1988): "El trabajo en la sociedad de la información", a Castilla, A. i Díaz, J.A. (comps.): *Ocio, trabajo y nuevas tecnologías*. Madrid, FUNDESCO.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. (2010): *Fluir: una psicología de la felicidad*. Barcelona, Kairós.
- CUENCA, J. (2008): "El ocio líquido. Un nuevo paradigma de experiencia". A Monteagudo, M.J. (ed.): *La experiencia de ocio: una mirada científica desde los estudios de ocio*. Bilbao, Universitat de Deusto.
- DD.AA. (1968): *La civilización del ocio*. Madrid, Guadarrama.
- (1971): *Ocio y sociedad de clases*. Barcelona, Fontanella.
- (1993): *Espai i temps d'oci a la Història*. Palma de Mallorca, UIB.
- (1997): *Empleo y tiempo de trabajo: el reto de fin de siglo*. Vitòria-Gasteiz, Govern Basc.
- (1999): *Informe per a la Catalunya del 2000*. Barcelona, Fundació Bofill/Editorial Mediterrània.
- DE BOTTON, A. (2004): *Ansiedad por el estatus*. Madrid, Taurus.
- DE GRAZIA, S. (1966): *Tiempo, trabajo y ocio*. Madrid, Tecnos. Col·lecció "Semilla y surco", sèrie "Sociología".
- DE SINGLY, F. (1996): *Le temps, maternel et paternel, consacré à l'enfant: enfance, perspectives sociales et pluriculturelles*. Sainte Foy (Québec), IQRC.
- DEEM, R. (1982): "Women, Leisure and Inequality". A *Leisure Studies*, núm. 1, pàgs.: 229-246.
- DEL RE, A. (1995): "Tiempo del trabajo asalariado y tiempo del trabajo de reproducción". A *Política y Sociedad*, núm. 19, pàgs.: 75-81.
- DRAKE, J.J. (2002): *Vivir más, trabajar menos. Downshifting: una nueva opción de vida*. Barcelona, Paidós Ibérica.
- DUMAZEDIER, J. (1966): *Loisir et culture*. París, Ed. du Seuil.
- (1968): *Hacia una civilización del ocio*. Barcelona, Estela.
- (1968): "El hombre y el ocio en 1985", a DD.AA.: *La civilización del ocio*, pàgs. 243-265. Madrid, Guadarrama.
- (1971): "Realidades del ocio e ideologías", a DD.AA.: *Ocio y sociedad de clases*. Barcelona, Fontanella.
- (1974): *Sociologie empirique du loisir*. París, Seuil.
- (1988): *Révolution culturelle du temps libre*. París, Méridiens.
- (1992): "Le temps libre, cet inconnu". A *Futuribles*, núm. 165, pàgs. 227-237.
- DUMAZEDIER, J.; GUINCHAT, C. (1969): *La sociologie du loisir*. La Haia, Mouton.

- DURÁN, M.A. (1987): *La jornada interminable*. Barcelona, Icària.
- (1988): *De puertas adentro*. Madrid, Instituto de la Mujer.
- (1991): "El tiempo en la economía española". A *Información Comercial Española*, núm. 695, pàgs. 9-48.
- DU ROY, O.; FEYS, J.C.; MEYER, A.V. (1990): *Hacia una política general del tiempo*. Dublín, Fundació Europea per a la Millora de les Condicions de Vida i de Treball.
- EASTERBROOK, G. (2003): *The Progress Paradox: How Life Gets Better While People Feel Worse*. Nova Iork, Random House.
- ÉCHANGE ET PROJETS (1980): *La révolution du temps choisi*. París, Albin Michel.
- ELCHARDUS, M.; GLORIEUX, I. (1988): "Signification du temps et temps de la signification". A Mercure, D.; Wallemacq, A. (comps.): *Les temps sociaux*. París, De Boeck Université.
- ELIAS, N. (1997): *Sobre el tiempo*. Mèxic, FCE.
- ESCOBAR DE LA SERNA, L. (1991): *La cultura del ocio*. Madrid, EUEDEMA.
- ETZIONI, A. (1998): "Voluntary Simplicity: Characterization, Select Psychological Implications, and Societal Consequences". A *Journal of Economic Psychology*, núm. 19, pàgs. 619-643.
- EUSTAT (1994): *Encuesta de Presupuestos de Tiempo, 1993*. Vitòria-Gasteiz, Govern Basc.
- FEATHER, N.T.; BOND, M.J. (1983): "Time Structure and Purposeful Activity among Employed and Unemployed University Graduates", a *Journal of Occupational Psychology*, 56, pàgs. 241-254.
- FELDHEIM, P. (1968): "Problemas actuales de la sociología del ocio", a DD.AA.: *La civilización del ocio*, pàgs. 197-212. Madrid, Guadarrama.
- FERNÁNDEZ ENGUITA, M. (1988): *El trabajo doméstico*. Madrid, Instituto de la Mujer.
- FESTINGER, L. (1962): *A Theory of Cognitive Dissonance*. Stanford, Standford University Press.
- FINA SANGLAS, L. (1992): "Por una nueva cultura de la organización del tiempo". A *Revista de Economía y Sociología del Trabajo*, núm. 15/16, pàgs. 10-19.
- FOUGEYROLLAS, P. (1971): "La familia, comunidad de ocios". A DD.AA.: *Ocio y sociedad de clases*. Barcelona, Fontanella.
- FOUCAULT, M.(1991) [1973]: *La verdad y las formas jurídicas*. Barcelona, Gedisa.

- FOURASTIÉ, J. (1965): *Les 40.000 heures, inventaire de l'avenir*. París, Laffont-Gauthiers.
- FRIEDMANN, G. (1970): *La puissance et la sagesse*. París, Gallimard.
- GALBRAITH, J.K. (1986): *El nuevo estado industrial*. Barcelona, Orbis.  
— (1992): *La sociedad opulenta*. Barcelona, Ariel.
- GARCÍA CALVENTE, M.M.; MATEO RODRÍGUEZ, I.; EGUIGUREN, A.P. (2004): "El sistema informal de cuidados en clave de desigualdad". A *Gaceta Sanitaria*, vol. 18, núm. 1, pàgs.: 132-139.
- GARCÍA DE LA RED, V. (1996): *Determinantes sociales de la vida cotidiana*. Vitòria-Gasteiz, Govern Basc.  
— (1997): "La Encuesta de Presupuestos de Tiempo en el País Vasco". A *Revista Internacional de Sociología*, núm. 18, pàgs.: 205-218.
- GARCÍA RAMÓN, M.D.; CÀNOVES, G.; PRATS, M. (1994): *Les dones i l'ús del temps a Barcelona. El cas del barri de Sants*. Barcelona, I.E.M.B.
- GEHLEN, A. (1987) [1944]: *El hombre: su naturaleza y su lugar en el mundo*. Salamanca, Ediciones Sígueme.
- GERSTL, J. (1991): "Routine and Extraordinary Leisure". A *Loisir et société/Society and Leisure*, vol. XIV, núm. 2, pàgs. 373-380.
- GERSHUNY, J. (1987): "Estilo de vida, estructura económica y uso del tiempo". A *Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, núm. 38, pàgs. 163-191.  
— (1988): *La nueva economía de servicios: la transformación del empleo en las sociedades industriales*. Madrid, Ministerio de Trabajo.  
— (1991): "El crecimiento económico y el cambiante equilibrio entre trabajo y ocio". A *Información Comercial Española*, núm. 695, pàgs. 49-61.  
— (1994): *Changing Times*. Oxford, Oxford University Press.
- GERSHUNY, J.; SULLIVAN, O. (1998): "The Sociological Uses of Time-use Diary Analysis". A *European Sociological Review*, vol. XIV, núm. 1, pàgs. 69-85.
- GIANNI, T. (1971): *Sociología del tiempo libre*. Madrid, Castellote.
- GIDDENS, A. (1990): *Consecuencias de la Modernidad*. Madrid, Alianza.
- GIL, F. –coord.– (1998): *Para comprender el ocio*. Lizarra-Estella, Editorial Verbo Divino.
- GIL CALVO, E. (1985): *Ocio y prácticas culturales de los jóvenes*. Madrid, Injuve.  
— (1986): "La estructura de edades y el ocio de los jóvenes: cifras españolas". A *Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, núm. 35, pàgs.: 179-209.

— (1988): "Las clases de ocio de las clases ociosas: análisis de la demanda de consumo de ocio", a Castilla, A. i Díaz, J.A. (comps.): *Ocio, trabajo y nuevas tecnologías*. Madrid, FUNDESCO.

GIL CALVO, E.; MENÉNDEZ, E. (1985): *Ocio y prácticas culturales de los jóvenes. Informe Juventud en España*. Madrid, Ministerio de Cultura.

GOLDSTEIN, K. (1939): *The Organism: a Holistic Approach to Biology derived from Pathological Data in Man*. Nova Iork, American Book.

GONZÁLEZ-CARVAJAL, L. (2005): *Ideas y creencias del hombre actual*. Santander, Sal Terrae.

GONZÁLEZ SEARA, L. (1968): *El ocio y el tiempo libre en el año 2000*. Madrid, Aguilar.

GOODE, W.J. (1960): "A Theory of Role Strain", a *American Sociological Review*, 25, pàgs. 483-496.

GORDON, D.; EDWARDS, R.; REICH, M. (1986): *Trabajo segmentado, trabajadores divididos*. Madrid, MTSS.

GORZ, A. (1995): *Metamorfosis del trabajo*. Madrid, Sistema.

— (1999): *Misérias del presente, riqueza de lo posible*. Barcelona, Paidós.

GRATTON, C.; TAYLOR, P. (2000): *Economics of Sport and Recreation*. Londres, Spon Press.

GREGORY, A.; MILNER, S. (2009): "Work-Life Balance: A Matter of Choice?". A *Gender, Work and Organization*, núm. 16, pàgs.: 1-13.

GRIPDONCK, M. (1968): "Resumen histórico de la utilización del ocio", a DD.AA.: *La civilización del ocio*, pàgs. 83-94. Madrid, Guadarrama.

GROSSIN, W. (1974): *Les temps de la vie quotidienne*. París, Mouton.

— (1981): *Des résignés aux gagnants. 40 cahiers de doléances sur le temps*. Nancy, Publications Université de Nancy II.

— (1993): "Technological Evolution, Working Time and Remuneration". A *Time and Society*, núm. 2, pàgs.: 159-178.

GRUP D'ESTUDIS SOCIOLÒGICS SOBRE LA VIDA QUOTIDIANA I EL TREBALL – QUIT (2001): *Las implicaciones del reparto del trabajo sobre el empleo y la vida cotidiana*. DGICYT: SEC98 – 0570 (MEC).

GRUSHIN, B. (1968): *El tiempo libre*. Montevideo, Ed. Pueblos Unidos.

GUBERN, R. (2000): *El simio informatizado*. València, Centre d'Estudis Vall de Segó.

- GUSI, T. *et alt.* (2010): *Els usos del temps en famílies catalanes: entrevistes i experiències viscudes*. Barcelona, Generalitat de Catalunya.
- HAICAULT, M. (1984): "La gestion ordinaire de la vie en deux". A *Sociologie du Travail*, núm. 3, pàgs. 268-276.
- HALL, E.T. (1984): *La danse de la vie. Temps culturel et temps vécu*. París, Seuil.
- HAMILTON, C. (2003): "Downshifting in Britain: a Sea-Change in the Pursuit of Happiness". *Discussion Paper 58*, Canberra: Australian Institute.
- HAMILTON, C.; MAIL, E. (2003): "Downshifting in Australia: A Sea-Change in the Pursuit of Happiness". *Discussion Paper 50*. Canberra: Australian Institute.
- HAN, B.C. (2012): *La sociedad del cansancio*. Barcelona, Herder.  
 — (2014): *Psicopolítica*. Barcelona, Herder.  
 — (2015): *El aroma del tiempo*. Barcelona, Herder.
- HANDY, C. (1986): *El futuro del trabajo humano*. Barcelona, Ariel.
- HARVEY, A.S. *et alt.* (1984): *Time Budget Research: an ISSC Workbook in Comparative Analysis*. Nova Iork, Campus Verlag.
- HEIDEGGER, M. (1997) [1927]: *Ser y tiempo*. Santiago de Xile, Editorial Universitaria.  
 — (2003) [1989]: *Camino de campo*. Barcelona, Herder.
- HEWITT, P. (1993): *About Time: the Revolution in Work and Family Life*. Londres, Oram Press.
- HICTER, M. (1968): "Una civilización de la libertad", a DD.AA.: *La civilización del ocio*, pàgs. 107-127. Madrid, Guadarrama.
- HIRATA, H.; SENOTIER, D. (1996): *Femmes et partage du travail*. París, Syros.
- HM TREASURY AND DTI (2003): *Balancing work and family life: Enhancing choice and support for parents*. Norwich, HMSO.
- HONORÉ, C. (2004): *Elogio de la lentitud*. Barcelona, RBA.
- HÖRNING, L.H.; GERHARD, A.; MICHAÏLOW, M. (1995): *Time Pionners: Flexible Working Time and New Lifestyles*. Cambridge, Polity Press.
- HUFTON, O. (1997): "La investigación europea sobre tiempo y género". A *Revista Internacional de Sociología*, núm. 18, pàgs. 83-98.
- HUIZINGA, J. (1968): *Homo ludens*. Buenos Aires, Emecé.
- INGLEHART, R. (1977): *The Silent Revolution: Changing Values and Political Styles among Western Publics*. Princeton, Princeton University Press.

- ISO-AHOLA, S. (1997): "A Psychological Analysis of Leisure and Health". A Haworth, J.: *Work, Leisure and Well-Being*. Londres, Routledge.
- IWATA, O. (1999): "Perceptual and Behavioural Correlates of Voluntary Simplicity Lifestyles". A *Social Behaviour and Personality*, núm. 27, pàgs.: 379–383.
- IZQUIERDO, M.J.; DEL RÍO, O.; RODRÍGUEZ, A. (1988): *La desigualdad de las mujeres en el uso del tiempo*. Madrid, Instituto de la Mujer.
- JACKSON, E.L. (2006): "Declaració de Hangzhou: lleure i qualitat de vida. L'impacte del lleure en el desenvolupament social, econòmic i cultural". A *Congrés Mundial del Lleure*. Hangzhou, Xina: World Leisure Association.
- JACKSON, T. (2011): *Prosperidad sin crecimiento*. Barcelona, Icaria/Intermón Oxfam.
- JAHODA, M. (1979): "The Impact of Unemployment in the 1930's and the 1970's", a *Bulletin of the British Psychological Society*, 32, pàgs. 309-314.  
— (1987): *Empleo y desempleo: un análisis socio-psicológico*. Madrid, Morata.
- JANNE, H. (1968): "Moral de trabajo, moral de ocio: un nuevo tipo humano en perspectiva", a DD.AA. (1968): *La civilización del ocio*, pàgs. 13-48. Madrid, Guadarrama.
- JUNIU, S. (2000): "Downshifting: Regaining the Essence of Leisure". A *Journal of Leisure Research*, núm. 32, pàgs. 69-74.
- KABANOFF, B. (1982): "Occupational and Sex Differences in Leisure Needs and Leisure Satisfaction". A *Journal of Occupational Behavior*, núm. 3, pàgs.: 233-245.
- KAES, R. (1971): "Una conquista obrera". A DD.AA.: *Ocio y sociedad de clases*. Barcelona, Fontanella.
- KAPLAN, M. (1960): *Leisure in America: A Social Inquiry*. Nova Iork, John Wiley & Sons.
- KAUFMAN-SCARBOROUGH, C. (2003): "Two Perspectives on The Tyranny of Time: Polychronicity and Monochronicity as Depicted in Cast Away". A *Journal of American Culture*, núm. 26, pàgs.: 87-95.
- KAUFMAN-SCARBOROUGH, C.; LINDQUIST, J.D. (1999): "Time Management and Polychronicity: Comparisons, Contrasts and Insights for the Workplace". A *Journal of Managerial Psychology*, núm. 3-4, pàgs.: 288-312.
- KELLY, J.R.; GODBEY, G. (1992): *The Sociology of Leisure*. State College, Venture Publishing.

KENNEDY, E.H.; KRAHN, H.; KROGMAN, N.T. (2013): "Downshifting: An Exploration of Motivations, Quality of Life and Environmental Practices". A *Sociological Forum*, vol. 28, núm. 4, pàgs.: 764-783.

KERN, H.; SCHUMANN, M. (1988): *El fin de la división del trabajo*. Madrid, MTSS.

KEYNES, J.M. (1963) [1930]: "Economic Possibilities for our Grandchildren". A Keynes, J.M.: *Essays in Persuasion*. Nova Iork, W.W.Norton & Co., pàgs.: 358-373.

KLEIN, N. (2001): *No Logo: el poder de las marcas*. Barcelona, Paidós.

KOCH-WESER AMMASSARI, E. (1991): "A Framework for the Quantitative Study of Leisure Styles". A *Loisir et société/Society and Leisure*, vol. XIV, núm. 2, pàgs. 411-432.

KÖHLER, E.; ROJOT, J.; BIELENSKI, H. (1992): "Reducción/reorganización de la jornada de trabajo y desarrollo de formas atípicas de trabajo". A *Revista de Economía y Sociología del Trabajo*, núm. 15-16, pàgs. 143-153.

KRAUS, R. (1971): *Recreation and Leisure in Modern Society*. Nova Iork, Appleton Century Crofts.

KUNDA, G.; AILON-SOUDAY, G. (2005): "Managers, Markets, and Ideologies: Design and Devotion Revisited". A Ackroyd, S.; Batt, R.; Thompson, P. i Tolbert, P.S. (eds.): *The Oxford Handbook of Work and Organization*, pàgs. 200-219. Oxford, Oxford University Press.

LAFARGUE, P. (1988) [1881]: *El derecho a la pereza*. Madrid, Fundamentos.

LALIVE D'EPINAY, C.J. (1983): "La vie quotidienne: essai de construction d'un concept sociologique et anthropologique". A *Cahiers internationaux de Sociologie*, núm. 74, pàgs.: 13-38.

— (1988): "Le temps et l'homme contemporain". A Mercure, D.; Wallemacq, A. (comps.): *Les temps sociaux*. París, De Boeck Université.

— (1991): "Beyond the Antinomy: Work versus Leisure?". A *Loisir et société/Society and Leisure*, vol. XIV, núm. 2, pàgs. 433-446.

LALIVE D'EPINAY, C.J.; BASSAND, M.; CHRISTE, E.; GROS, D. (1983): *Temps libre*. París, Favre. Col·lecció "Regards Sociologiques".

LALOUP, J. (1968): "La civilización del ocio: ¿progreso moral o decadencia de costumbres?", a DD.AA.: *La civilización del ocio*, pàgs. 49-65. Madrid, Guadarrama.

LANFANT, M.F. (1978): *Sociología del Ocio*. Barcelona, Península.

LARRABEE, E.; MEYERSOHN, R. -eds.- (1958): *Mass Leisure*. Glencoe, Free Press.

LATOUCHE, S. (2007): *Sobrevivir al desarrollo: de la descolonización del imaginario económico a la construcción de una sociedad alternativa*. Barcelona, Icaria.

— (2008): *La apuesta por el decrecimiento*. Barcelona, Icaria.



— (2012): *Salir de la sociedad de consumo*. Barcelona, Octaedro.

LAZARSELD, P.; JAHODA, M.; ZEISEL, H. (1996) [1933]: *Los parados de Marienthal*. Madrid, Ediciones de La Piqueta.

LECCARDI, C. (1997): "Il pensiero delle donne e il tempo di lavoro: una critica al paradigma temporale dominante". A Bergamaschi, M. (ed.): *Questione di Ore*. Pisa, Biblioteca Franco Serantini.

LEE, Y. G.; BHARGAVA, V. (2004): "Leisure Time: Do Married and Single Individuals Spend It Differently?". A *Family and Consumer Sciences Research Journal*, vol. 32, núm. 3, pàgs. 54-274.

LEFEBVRE, H. (1958): *Critique de la vie quotidienne*. París, L'Arche.

LEFEBVRE, H.; RÉGULIER, C. (1992): "El proyecto ritmoanalítico", a Ramos Torre, R. (comp.): *Tiempo y Sociedad*, pàgs. 263-273. Madrid, C.I.S. Col·lecció "Monografías", núm. 129.

LE SHAN, L.L. (1952): "Time Orientation and Social Class", a *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 47, pàgs.: 589-592.

LEVY, N. (2005): "Downshifting and Meaning in Life". A *Ratio*, núm. 18, pàgs.: 176-189.

LEWIS, J.D.; WEIGERT, A.J. (1992): "Estructura y significado del tiempo social", a Ramos Torre, R. (comp.): *Tiempo y Sociedad*, pàgs. 89-131. Madrid, C.I.S. Col·lecció "Monografías", núm. 129.

LICERAS, A.M. (2014): "Freeter y NEET: expectativas sociales y personales". A *Asiadèmica*, núm. 4, pàgs.: 212-231.

LINCOLN, Y.S.; GUBA, E.G. (1985): *Naturalistic Inquiry*. Londres, Sage.

LIPOVETSKY, G. (1987): *El imperio de lo efímero*. Barcelona, Anagrama.

— (1994): *El crepúsculo del deber*. Barcelona, Anagrama.

— (2004): *El lujo eterno: de la era de lo sagrado al tiempo de las marcas*. Barcelona, Anagrama.

— (2006): *Los tiempos hipermodernos*. Barcelona, Anagrama.

— (2008): *La sociedad de la decepción*. Barcelona, Anagrama.

LÓPEZ ROLDÁN, P. (1996a): "La construcción de tipologías: metodología de análisis". A *Papers*, núm. 48, pàgs.: 9-29.

— (1996b): "La construcción de una tipología de segmentación del mercado de trabajo". A *Papers*, núm. 48, pàgs.: 41-58.

LÓPEZ, P.; MIGUÉLEZ, F.; LOPE, A.; COLLER, X. (1998): "La segmentación laboral: hacia una tipología del ámbito productivo", a *Papers*, 55, pàgs. 45-77.

- LORENZEN, J. (2012): "Going Green: The Process of Lifestyle Change". A *Sociological Forum*, núm. 27, pàgs.: 94-116.
- LOZARES, C.; CARRASQUER, P.; DOMÍNGUEZ, M. (1998): "Las representaciones en el mundo de la vida cotidiana", a *Papers*, 55, pàgs. 131-149.
- LOZARES, C.; LÓPEZ, P.; DOMÍNGUEZ, M. (1998): "La articulación de ámbitos sociales a partir de la base temporal", a *Papers*, 55, pàgs. 115-130.
- LOZARES, C.; MARTÍN, A.; LÓPEZ, P. (1998): "El tratamiento multiestratégico en la investigación sociológica", a *Papers*, 55, pàgs. 27-43.
- LUNDBERG, G.A.; KOMAROVSKY, M.; McINERNEY, M.A. (1934): *Leisure: A Suburban Study*. Nova Iork, Columbia University Press.
- LYMAN, S.M.; SCOTT, M.B. (1970): *A Sociology of the Absurd*. Nova Iork, Appleton-Century-Crofts.
- LYND, R. i H. (1929): *Middletown*. Hartcourt, Brace & Co.  
— (1937): *Middletown in Transition*. Hartcourt, Brace & Co.
- MANNELL, R.C.; KLEIBER, D.A. (1997): *A Social Psychology of Leisure*. State College, Venture Publishing.
- MANNHEIM, K. (1950): *Diagnosis of Our Time*. Londres, Routledge & Paul Kegan.
- MAOZ, Y.D. (2010): "Labor Hours in the United States and Europe: The Role of Different Leisure Preferences". A *Macroeconomic Dynamics*, núm. 14, pàgs.: 231–241.
- MARCUSE, H. (1985) [1953]: *Eros y civilización*. Barcelona, RBA.  
— (2010) [1964]: *El hombre unidimensional*. Barcelona, Ariel.
- MARÍ-KLOSE, P. et al. (2008): *Temps de les famílies: anàlisi sociològica dels usos dels temps dins de les llars catalanes a partir de les dades del Panel de Famílies i Infància*. Barcelona, Generalitat de Catalunya.
- MARX, K. (1991) [1844]: *Manuscrits econòmico-filosòfics*. Barcelona, Edicions 62.  
— (2015) [1848]: *El manifest comunista*. Barcelona, Tigre de Paper.  
— (1998) [1867]: *El capital*. Madrid, Siglo XXI.
- MARTÍNEZ, J.S. (1996): *El tiempo de trabajo*. València, CISS. Col·lecció "Monografias Laborales", núm. 5.
- MARTINS, H. (1992): "Tiempo y teoría en sociología". A Ramos, R. (comp.): *Tiempo y Sociedad*. Madrid, CIS.
- MASLACH, C. (2009): "Comprendiendo el Burnout". A *Ciencia y Trabajo*, núm. 32, pàgs.: 37-43.

MAYO, E. (1941): *The Social Life of a Modern Community*. New Haven, Yale University Press.

— (1946): *The Human Problems of an Industrial Civilization*. Cambridge, Harvard University Press.

McGRATH, J.E.; KELLY, J.R. (1986): *Time and Human Interaction. Toward a Social Psychology of Time*. Nova Iork, Guilford Press.

MEAD, M. (1957): "The Pattern of Leisure in Contemporary American Culture". A *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, núm. 313.

MEIL, G. (1997): "El papel de los niños en la redefinición de la división del trabajo doméstico en la nueva familia urbana española". A *Revista Internacional de Sociología*, núm. 16, pàgs.: 39-56.

— (1997): "La participación masculina en el cuidado de los hijos en la nueva familia urbana española". A *Papers*, núm. 53, pàgs.: 77-99.

— (1997): "La redefinición de la división del trabajo doméstico en la nueva familia urbana española". A *Revista Española de Investigaciones Sociológicas*, núm. 80, pàgs.: 69-94.

MENDES, C. (1980): *El mito del desarrollo*. Barcelona, Kairós.

MEULDERS, D.; TYTGAT, B. (1992): "La emergencia del empleo atípico en la Comunidad Europea", a Rodgers, G. i Rodgers, J. (comps.): *El trabajo precario en la regulación del mercado laboral*. Madrid, MTSS. Col·lecció "Informes", sèrie "Empleo", núm. 26.

MERCURE, D. (1983): "Typologie des représentations de l'avenir", a *Loisir et Société/Society and Leisure*, 6, 2, pàgs.: 375-402.

MERCURE, D.; WALLEMACQ, A. -comps.- (1988): *Les temps sociaux*. París, De Boeck Université.

MERTON, R.K. (1992): "Las duraciones esperadas socialmente: un estudio de caso sobre la formación de conceptos en sociología", a Ramos Torre, R. (comp.): *Tiempo y Sociedad*, pàgs. 275-306. Madrid, C.I.S. Col·lecció "Monografías", núm. 129.

MICHAU, J.L. (1987a): *El horario modular*. Madrid, MTSS. Col·lecció "Informes". Sèrie "Relaciones Laborales".

— (1987b): *Libérer le temps*. París, Masson.

MIGUÉLEZ, F.; TORNS, T. (1992): *Enquesta de la Regió Metropolitana de Barcelona 1990. Volum II: treball, condicions econòmiques i formes de consum*. Barcelona, Diputació de Barcelona.

— (1998): "Introducción al análisis del trabajo y de la vida cotidiana", a *Papers*, 55, pàgs. 9-25.

MIGUÉLEZ, F.; TORNS, T.; REBOLLO, O.; PASTOR, I. (1998): "Las estructuras de sentido de la vida cotidiana", a *Papers*, 55, pàgs. 151-179.

- MINGIONE, E. (1991): *Las sociedades fragmentadas*. Madrid, MTSS.
- MONSIVÁIS, C. (1976): *Imágenes del tiempo libre en días de guardar*. Mèxic, Era.
- MOORE, G. (1990): "Structural Determinants of Men's and Women's Personal Networks". A *American Sociological Review*, núm. 52, pàgs.: 122-131.
- MOORE, W.E. (1963): *Man, Time and Society*. Nova Iork-Londres, Wiley & Sons.
- MORENO, S. (2007): *Temps, treball i benestar: una aproximació des de la vida quotidiana*. Tesi Doctoral. Universitat Autònoma de Barcelona.
- MOTHÉ, D. (1997): *L'utopie du temps libre*. París, Le Seuil.  
— (1999): *Le temps libre contre la société*. París, Desclée de Brouwer.
- MUNNÉ, F. (1995): *Psicosociología del tiempo libre*. Mèxic, Trillas.
- NEGRE, P. (1992): "Ideas para una teoría social del ocio". A *Perspectiva Social*, núm. 31, pàgs. 73-94.  
— (1993): "Temps lliure i oci a Catalunya: anàlisi d'entrevistes en profunditat". A *Perspectiva Social*, núm. 33, pàgs. 81-97.  
— (1993): *El ocio y las edades*. Barcelona, Hacer.
- NEL·LO, O.; RECIO, A.; SOLSONA, M.; SUBIRATS, M. (1998): *Enquesta de la Regió Metropolitana de Barcelona: condicions de vida i hàbits de la població*. Barcelona, Mancomunitat de Municipis de l'Àrea Metropolitana de Barcelona i Diputació de Barcelona.
- NELSON, M.R.; PAEK, H.J.; RADEMACHER, M.A. (2007): "Downshifting Consumer = Upshifting Citizen?: An Examination of a Local Freecycle Community". A *The Annals of the American Academy of Political and Social Science*, pàgs.: 141-156.
- NEULINGER, J. (1974): *The Psychology of Leisure*. Springfield, Thomas Publisher.
- NIETZSCHE, F. (2007) [1879]: *Humano, demasiado humano*. Barcelona, Akal.
- NOVARA, F. (1995): *Il tempo di lavoro fra cronobiologia es cultura*. A *Sociologia del Lavoro*, núm. 58.
- NOWOTNY, H. (1992): "Estructuración y medición del tiempo: sobre la interrelación entre los instrumentos de medición del tiempo y el tiempo social", a Ramos Torre, R. (comp.): *Tiempo y Sociedad*, pàgs. 134-160. Madrid, C.I.S. Col·lecció "Monografias", núm. 129.  
— (1992): *Le temps à soi: gènese et structuration d'un sentiment du temps*. París, Editions de la Maison des Sciences de l'Homme.  
— (1993): *Tempo privato*. Bolònia, Il Mulino.

NÚÑEZ, A. (2007): "Los pliegues del tiempo: Kronos, Aión y Kairós". A *Escuela de Arte Número 10*, paperback núm. 4. UNED.

[En línia: <http://www.paperback.es/articulos/nunhez/tiempo.pdf> ]

OFFE, C. (1992): *La sociedad del trabajo*. Madrid, Alianza Editorial.

O'RAND, A.; ELLIS, R.A. (1974): "Social Class and Social Time Perspective", a *Social Forces*, 53, pàgs.: 53-61.

ORIZO, F.A. *et alt.* (1984): *Juventud española, 1984*. Madrid, SM.

PAHL, R.E. (1990): "De la 'economía informal' a 'formas de treball': models i tendències transnacionals". A *Papers*, núm. 34, pàgs.: 63-95.

— (1991): *Divisiones del trabajo*. Madrid, MTSS.

PARAMIO, J.L. (2004): "La negación del ocio en las sociedades postmodernas". A *Revista de Educación*, núm. 333, pàgs. 223-235.

PARAMIO, J.L.; ZOFÍO, J.L. (2007): "Calidad de vida frente a nivel de vida: la evolución del mercado laboral y de las industrias del ocio en España". A *Revista de Estudios Sociales*, núm. 8, pàgs.: 85-114.

PARKER, S. (1971): *The Future of Work and Leisure*. Nova Iork, Praeger.

PEDRÓ, F. (1984): *Ocio y tiempo libre, ¿para qué?*. Barcelona, Humanitas.

PÉREZ INFANTE, J.I.; FINA SANGLAS, L. (1999): "La duración de la jornada de trabajo: situación y evolución reciente". A *Revista del Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales*, núm. 16, pàgs. 13-53.

PERULLI, A. (1994): "La crisi del tempo risorsa: una lettura del rapporto tra tempo occupato e tempo libero". A *Sociologia del Lavoro*, núm. 56, pàgs.: 119-147.

— (1996): *Il tempo da oggetto a risorsa*. Milà, Franco Angeli.

PIEPER, J. (1970): *El ocio y la vida intelectual*. Madrid, Rialp.

PINE, J.B.; GILMORE, J.H. (2000): *La economía de la experiencia*. Barcelona: Granica.

PIORE, M.; SABEL, C. (1990): *La segunda ruptura industrial*. Madrid, Alianza.

PLANAS, J.; CASAL, J.; BRULLET, C.; MASJOAN, J.M. (1995): *La transición a la vida adulta de mujeres y hombres de 31 años*. Bellaterra, ICE-UAB.

POMIAN, K. (1984): *L'ordre du temps*. París, Gallimard.

PRONOVOST, G. (1983): *Temps, culture et société*. Québec, Presses de l'Université du Québec.

— (1992): "Génération, cycles de vie et univers culturels". A *Loisir et société/Society and Leisure*, vol. XV, núm. 2, pàgs. 437-460.

- (1993): *Loisir et société. Traité de sociologie empirique*. Québec, Presses de l'Université du Québec.
- (1996): *Sociologie du temps*. París/Bruseles, De Boeck. Col·lecció "Ouvertures Sociologiques".
- (1997): **“Manquons-nous de temps?. Structure et conceptions du temps”**. A *Revue Internationale de Sociologie*, núm. 3, vol. VI, pàgs.: 365-373.
- PRUDENSKIJ, G.A. (1964): *Le temps et le travail*. París, Groupe d'Études du Loisir.
- PUTNAM, R.D. (2000): *Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community*. Nova Iork, Simon & Schuster.
- QUIVY, R. (1997): *Manual de recerca en ciències socials*. Barcelona, Herder.
- RACIONERO, L. (1983): *Del paro al ocio*. Barcelona, Anagrama.
- RAGHEB, M.G. (1980): “Interrelationships among Leisure Participation, Leisure Satisfaction and Leisure Attitudes”. A *Journal of Leisure Research*, núm. 12, pàgs.: 138-149.
- RAMOS TORRE, R. (1990): *Cronos dividido: usos del tiempo y desigualdad entre mujeres y hombres en España*. Madrid, Instituto de la Mujer.
- RAMOS TORRE, R. (1992): *Tiempo y Sociedad*. Madrid, C.I.S. Col·lecció "Monografías", núm. 129.
- REQUENA, F. (1991): *Redes sociales y mercado de trabajo*. Madrid, CIS/Siglo XXI.
- (1995): “Determinantes estructurales de las redes sociales en los hombres y las mujeres”. A *Papers*, núm. 45, pàgs.: 33-41.
- REZSOHAZY, R. (1970): *Temps social et développement: le rôle des facteurs socio-culturels dans la croissance*. Brussel·les, La Renaissance du Livre.
- RICHIE, J.R. (1975): “On the Derivation of Leisure Activity Types: A Perceptual Mapping Approach”. A *Journal of Leisure Research*, núm. 7, pàgs.: 128-140.
- RIECHMANN, J. –comp– (1998): *Necesitar, desear, vivir*. Madrid, Libros de la Catarata.
- RIESMAN, D. (1958): “Work and Leisure in Post Industrial Society”. A Larrabee, E. i Meyersohn, R.: *Mass Leisure*. Glencoe, The Free Press.
- (1965): *Abundancia ¿para qué?*. Mèxic, Fondo de Cultura Económica.
- (1981): *La muchedumbre solitaria*. Barcelona, Paidós.
- RIESMAN, D. i BLOOMBERG, W. (1962): “Work and Leisure: Fusion or Polarity?”. A Nosow, S. i Form, W.: *Man, Work and Society*. Nova Iork, Basic Books.
- RIFKIN, J. (1996): *El fin del trabajo*. Barcelona, Paidós.
- (2000): *La era del acceso. La revolución de la nueva economía*. Barcelona, Paidós.

- RIPERT, A. (1971): "Algunos problemas americanos". A DD.AA.: *Ocio y sociedad de clases*. Barcelona, Fontanella.
- RODGERS, G.; RODGERS, J. -comps.- (1992): *El trabajo precario en la regulación del mercado laboral*. Madrid, MTSS. Col·lecció "Informes", sèrie "Empleo", núm. 26.
- ROKEACH, M. (1973): *The Nature of Human Values*. Nova Iork, The Free Press.
- ROJEK, C. (1993): "De-differentiation and Leisure". A *Loisir et société/Society and Leisure*, vol. XVI, núm. 1, pàgs. 15-29.
- ROPKE, I. (2009): "Theories of Practice: New Inspiration for Ecological Economic Studies". A *Ecological Economics*, núm. 68, pàgs.: 2490–2497.
- ROQUERO, E. (1995): *La inserción a la vida activa*. Universidad de Granada. Col·lecció "Biblioteca de Ciencias Políticas y Sociología", núm. 10.
- ROWLEY, K.; FEATHER, N.T. (1987): "The Impact of Unemployment in Relation to Age and Length of Unemployment", a *Journal of Occupational Psychology*, 55, pàgs. 296-301.
- RUL·LÁN, G. (1997): "Del ocio al negocio... y otra vez al ocio". A *Papers*, nú. 53, pàgs.: 171-193.
- RUSSELL, B. (1986) [1932]: *Elogio de la ociosidad*. Barcelona, Edhasa.
- RYBCZYNSKI, W. (1992): *Esperando el fin de semana*. Barcelona, Emecé.
- SAFARTI, E.; KOBRIN, C. (1987): *La flexibilidad del mercado de trabajo: una selección de criterios y experiencias*. Madrid, MTSS.
- SALENGROS, P.; VAN DE LEEMPUT, C.; MUBIKANGIEY, L. (1992): "Aspectos psicológicos i sociològics del empleo precario en Bélgica", a Rodgers, G. i Rodgers, J. (comps.): *El trabajo precario en la regulación del mercado laboral*. Madrid, MTSS. Col·lecció "Informes", sèrie "Empleo", núm. 26.
- SALTZMAN, A. (1991): *Downshifting: Reinventing Success on a Slower Track*. Nova Iork, Harper Collins.
- SAMUEL, N. (1984): *Le temps libre, un temps social*. París, Editions du Méridien.  
— (1986): "Histoire et sociologie du temps libre en France". A *Revue Internationale de Sciences Sociales*, núm. 107, pàgs. 53-68.
- SAN MARTÍN, J.; LÓPEZ, A.E.; ESTEVE, R. (1999): "Dimensionalización del constructo de ocio en los universitarios". A *Psicothema*, núm. 11, pàgs.: 113-124.
- SARALEGUI, J. (1997): "Proyecto del Instituto Nacional de Estadística para la encuesta europea de Empleo del Tiempo en España (EET) Eurostat". A *Revista Internacional de Sociología*, 18, pàgs.: 193-204.

- SARTORI, G. (1998): *Homo videns: la sociedad teledirigida*. Madrid, Taurus.
- SCHOR, J. (1994): *La excesiva jornada laboral en Estados Unidos. La inesperada disminución del tiempo de ocio*. Madrid, MTSS.
- (1998): *The Overspent American. Why We Want What We Don't Need*. Nova Iork, Basic Books, Harper Collins.
- (2001): "Voluntary Downshifting in 1990s". A Stanford, J.; Taylor, L. i Houston, E. (eds.): *Power, Employment and Accumulation: Social Structures in Economic Theory and Practice*, pàgs.: 66-79. Armonk (Nova Iork), M.E.Sharpe.
- (2005): "Sustainable Consumption and Worktime Reduction". A *Journal of Industrial Ecology*, núm. 9, pàgs.: 37-50.
- SCHUTZ, A. (1989) [1932]: *La construcción significativa del mundo social*. Barcelona, Paidós.
- SENNETT, R. (1998): *La corrosión del carácter: las consecuencias personales del trabajo en el nuevo capitalismo*. Barcelona, Anagrama.
- SHELTON, B.A. (1992): *Women, Men and Time*. Nova Iork, Greenwood Press.
- SIRIANNI, C. (1987): "Economies of Time in Social Theory: Three Approaches Compared", a *Current Perspectives in Social Theory*, 8, pàgs.: 161-195.
- SKIDELSKY, R. (2012): *¿Cuánto es suficiente?* Barcelona, Crítica.
- SLATER, P. (1963): "On Social Regression", a *American Sociological Review*, 28, pàgs. 339-364.
- SMITH, S.L. (1990): *Dictionary of Concepts in Recreation and Leisure Studies*. Nova Iork: Greenwood Press.
- SOLER, R.; HUIDOBRO, M. (1996): *Análisis de las diferencias entre géneros en el uso del tiempo*. Vitòria-Gasteiz, Govern Basc.
- SOMBART, W. (1982) [1913]: *El burgués*. Madrid, Alianza.
- SOROKIN, P.A. (1935): *Time-Budgets on Human Behavior*. Cambridge, Harvard University Press.
- SOROKIN, P.A.; MERTON, R.K. (1992) [1937]: "El tiempo social: un análisis metodológico y funcional", a Ramos Torre, R. (comp.): *Tiempo y Sociedad*, pàgs. 73-87. Madrid, C.I.S. Col·lecció "Monografías", núm. 129.
- SUE, R. (1982): *Vers une société du temps libre?*. París, PUF.
- (1992): *El ocio*. Mèxic, FCE.
- (1994): *Temps et ordre social*. París, PUF.
- (1994): "Tra il lavoro ed il tempo libero: l'emergenza di un tempo di utilità sociale". A *Sociologia del Lavoro*, núm. 56, pàgs.: 63-77.



- SULLEROT, E. (1970): *Historia y sociología del trabajo femenino*. Barcelona, Península.
- SUPIOT, A. (1999): "Transformaciones del trabajo y porvenir del Derecho Laboral en Europa". A *Revista Internacional del Trabajo*, vol. 118, núm. 2, pàgs. 35-50.
- SUREDA, J.; VALLS, J.F. (2003): *Ociotipos europeos*. Madrid, ESADE.  
 — (2004): "A Comparison of Leisure Styles in Germany, France, Italy, Great Britain, Spain and Portugal". A Weiermair, M.: *The Tourism and Leisure Industry*. The Haworth Hospitality Press.
- STAIKOV, Z. -comp.- (1982): *It's About Time*. Sofia, IBAS/BSA.
- STEBBINS, R.A. (1992): *Amateurs, Professionals and Serious Leisure*. Montreal, McGill Queen's University Press.  
 — (1997): "Casual leisure: a conceptual statement". A *Leisure Studies*, núm. 16, pàgs. 17-25.  
 — (2000): "Obligation as an aspect of leisure experience". A *Journal of Leisure Research*, vol. 32, núm. 1, pàgs. 152-155.
- SZALAI, A. -comp.- (1972): *The Use of Time: Daily Activities of Urban and Suburban Populations in Twelve Countries*. La Haia, Mouton.
- TABBONI, S. (1989): *La rappresentazione sociale del tempo*. Milà, Franco Angeli.
- TAIBO, C. (2008): *En defensa del decrecimiento*. Madrid, Los Libros de la Catarata.  
 — (2011): *El decrecimiento explicado con sencillez*. Madrid, Los Libros de la Catarata.
- TAN, P. (2000): *Leaving the Rat Race to Get a Life: A Study of Midlife Career Downshifting*. Tesi doctoral. Melbourne, Swinburne University of Technology.
- TEMPIA, A. (1993): *Ricomporre i tempi*. Milà, Collana Ires-Ediesse.  
 — (1997): "Dagli orari di lavoro ai tempi di vita". A Bergamaschi, M. (ed.): *Questione di Ore*. Pisa, Biblioteca Franco Serantini.
- TESTENOIRE, A. (1999): "Genre et temporalités". A *Sociologia del Lavoro*, núm. 74-75.
- THOMPSON, E.P. (1984): "Tiempo, disciplina de trabajo y capitalismo industrial". A Thompson, E.P.: *Tradición, revuelta y conciencia de clase*. Barcelona, Crítica.
- TINSLEY, H.E.; JOHNSON, T.L. (1984): "A Preliminary Taxonomy of Leisure Activities". A *Journal of Leisure Research*, núm. 9, pàgs.: 110-120.
- TOFFLER, A. (1980): *La tercera ola*. Barcelona, Plaza & Janés.  
 — (1995): *El shock del futuro*. Barcelona, Plaza & Janés.
- TOHARIA, L. -comp.- (1983): *El mercado de trabajo: teorías y aplicaciones*. Madrid, Alianza.

- TORNS, T. (1994): “El treball de la reproducció”. A *Actes de la II Universitat d’Estiu de la Dona*. Barcelona, Institut Català de la Dona.
- (1999): “L’emergència del gènere”. A DD.AA.: *Informe per a la Catalunya del 2000*. Barcelona, Fundació Bofill/Editorial Mediterrània.
- (2001): “Les joves i l’ocupació”. A Brunet, I. (coord.): *Joves i transició al mercat de treball*. Barcelona, Enciclopèdia Catalana.
- TORNS, T.; CARRASQUER, P. (1987): “Entorn dels conceptes de dona i treball a Catalunya”. A DD.AA.: *Visió de Catalunya.*, pàgs.: 235-247. Barcelona, Diputació de Barcelona.
- TORNS, T.; MIGUÉLEZ, F.; BORRÁS, V.; VERD, J.M.; SÁEZ, L.; ANTENTAS, J.M.; NADAL, M. (1999): *Temps i ciutat*. Barcelona, CESB.
- TORREGROSA, J.R.; BERGERE, J.; ÁLVARO, J.L. -comps.- (1989): *Juventud, trabajo y desempleo: un análisis psicosociológico*. Madrid, MTSS.
- TOTI, G. (1975): *Tiempo libre y explotación capitalista*. Mèxic, ECP.
- TOURAINÉ, A. (1971): “Trabajo, ocios y sociedad”. A DD.AA.: *Ocio y sociedad de clases*. Barcelona, Fontanella.
- (1973): *La sociedad post-industrial*. Barcelona, Ariel.
- TREMBLAY, D.G. (1990): *L’emploi en devenir*. Québec, Institut Québécois de Recherche sur la Culture.
- UYTERHOEVEN, H. (1968): “¿Es la expansión económica una condición necesaria para la civilización del ocio?”. A DD.AA.: *La civilización del ocio*, pàgs. 131-150. Madrid, Guadarrama.
- VALA, J. (1989): “Valores e identidades de los jóvenes en el contexto del cambio cultural”, a Torregrosa *et alt.* (comps.): *Juventud, trabajo y desempleo: un análisis psicosociológico*. Madrid, MTSS.
- VALLES, M.S. (1997): *Técnicas cualitativas de investigación social*. Madrid, Síntesis.
- WEBER, M. (1971) [1899]: *Teoría de la clase ociosa*. Mèxic, FCE.
- WARNER, L. i LUNT, P.S. (1941): *The Social Life of a Modern Community*. New Haven, Yale University Press.
- WARREN-BROWN, K.; KASSER, T. (2005): “Are Psychological and Ecological Well-Being Compatible? The Role of Values, Mindfulness, and Lifestyle”. A *Social Indicators Research*, núm. 74, pàgs.: 349–368.
- WEBER, E. (1969): *El problema del tiempo libre*. Madrid, Ed. Nacional.
- WEBER, M. (1994) [1904-1905]: *L’ètica protestant i l’esperit del capitalisme*. Barcelona, Edicions 62.

WELLMAN, B. (1985): "Domestic Work, Paid Work and Network". A Duck, S.; Perlman, D. (comps.): *Understanding Personal Relationships*, pàgs.: 159-192. Beverly Hills, SAGE.

WILENSKY, H.L. (1964): "Mass Society and Mass Culture", a *American Sociological Review*, núm. 2, vol. 29.

WOLFENSTEIN, M. (1958): "The Emergence of Fun Morality". A Larrabee, E.; Meyerson, R. -eds.-: *Mass Leisure*. Glencoe, Free Press.

WRIGHT MILLS, C. (1992): *La imaginació sociològica*. Barcelona, Herder.

YOUNG, M.; SCHULLER, T. (1991): *Life after Work: the Arrival of the Ageless Society*. Londres, Harper Collins.

YOUNG, M.; WILLMOTT, P. (1973): *The Symmetrical Family*. Londres, Routledge & Paul Kegan.

YOUNG, M.; ZIMAN, J. (1992): "Ciclos en la conducta social", a Ramos Torre, R. (comp.): *Tiempo y Sociedad*, pàgs. 243-261. Madrid, C.I.S. Col·lecció "Monografias", núm. 129.

ZARAGOZA, A. (1990): "L'oci a les societats avançades", a Zaragoza, A. i Puig, N.: *Oci, esport i societat*, pàgs. 9-99. Barcelona, P.P.U.

ZERUBAVEL, E. (1981): *Hidden Rhythms, Schedules and Calendars in Social Life*. Xicago, Chicago University Press.

ZORRILLA, R. (1990): *El consumo del ocio*. Vitòria, Govern Basc.

ZUZANEK, J. (1978): "Social Differences in Leisure Behavior: Measurement and Interpretation". A *Leisure Sciences*, núm. 1, pàgs.: 271-293.

ZUZANEK, J.; MANNELL, R. (1993): "Leisure Behaviour and Experiences as Part of Everyday Life: The Weekly Rhythm". A *Loisir et société/Society and Leisure*, vol. XVI, núm. 1, pàgs. 31-57.

ZUZANEK, J.; SMALE, J.A. (1992): "Life-Cycle Variations in Across-the-Week Allocation of Time to Selected Daily Activities". A *Loisir et société/Society and Leisure*, vol. XV, núm. 2, pàgs. 559-586.

## ANNEX I: GUIÓ ORIENTADOR DE L'ENTREVISTA

- Com era el teu dia a dia abans del canvi en l'organització dels teus temps?
  - Quines conseqüències, tenia per a tu i per al teu entorn, aquell estil de vida?
    - Quins aspectes eren positius? Perquè?
    - Quins aspectes eren negatius? Perquè?
    - Com et senties, habitualment, amb aquell estil de vida? Perquè?
  
- Com vas començar a pensar en la possibilitat de canviar els teus temps?
  - Podries delimitar en quin moment, i arran de què, vas començar a pensar-hi?
    - Hi va haver alguna persona o persones que et van influir? Com va ser?
    - Hi va haver algun fet de la teva vida o vivència que et va influir? Com va ser?
  - Com va anar evolucionant el teu pensament, després d'aquell primer moment?
    - Quins factors i/o raons ho impulsaven? Perquè?
    - Quins factors i/o raons ho frenaven? Perquè?
  
- En quin moment vas prendre la decisió definitiva de canviar els teus temps?
  - Arran de què vas veure-ho clar?
  - Que vas fer després de prendre la decisió?
    - Com et vas sentir?
    - Amb qui vas parlar, i què et van dir?
  - Com vas planificar la transició entre estils de vida?
    - Va ser gradual o de cop?
  
- Com va anar el procés de canvi?
  - Quines dificultats o resistències vas trobar?
    - Personals?
    - D'entorn?
    - Institucionals?
  - Amb quins avantatges o recursos vas poder comptar?
    - Personals?
    - D'entorn?
    - Institucionals?
  - Com va reaccionar el teu entorn, quan ho va saber?
    - Família? (parella, fills/es, pares...)
    - Feina? (companys/es, caps...)
    - Amistats?
    - Altres entorns?
  - Com et vas sentir, durant el procés de transició?
    - Hi ha algun fet significatiu que recordis?
  - En quant de temps, aproximadament, es va fer la transició?

- Com descriuries el teu estil de vida actual, arran del teu canvi dels temps?
  - Què ha canviat, principalment?
  - En què creus que has sortit guanyant?
    - Què hi ha que abans no tenies i volies, i ara sí tens?
  - En què creus que has sortit perdent?
    - Què hi ha que abans tenies i voldries, i ara no tens?
  - Què en pensa, ara, el teu entorn?
    - Família? (parella, fills/es, pares...)
    - Feina? (companys/es, caps...)
    - Amistats?
    - Altres entorns?
  - Quins efectes ha tingut el canvi, en tu?
    - A nivell psíquic i anímic?
    - A nivell físic i de salut?
    - A nivell de relacions familiars?
    - A nivell de relacions socials?
  - Quins efectes ha tingut el canvi, en el teu entorn?
    - Parella?
    - Fills/es?
    - Pares?
    - Amistats?
    - Altres entorns?
  - Quins aspectes –si n’hi ha– han esdevingut, en algun moment, un problema, en el teu nou estil de vida?
    - Fins a quin punt tenir molta llibertat en els teus temps ha comportat un problema de desestructuració de la teva vida quotidiana?
  
- En reduir el temps de treball, quines conseqüències va comportar la reducció d’ingressos?
  - Com et va afectar, a tu i a la teva família?
  - Com hi vas/vau fer front?
  - Com han canviat els teus/vostres hàbits de consum?
    - Com valores, aquest canvi?
    - Com ho porta el teu entorn, i especialment l’entorn proper?
  
- Com t’ha afectat l’actual crisi econòmica?
  - Fins a quin punt ha posat en perill el teu estil de vida, o t’ha obligat a modificar-lo?
  
- Com et sents, actualment, amb el teu estil de vida?
  - Fins a quin punt diries que ets feliç?
  - A propòsit d’aquest tema... què és per a tu la felicitat?
  - Ha canviat la teva concepció de la felicitat, envers com era abans?
    - Si és que sí, en quin sentit ha canviat?
  - En què creus que es basa, principalment i per a tu, la qualitat de vida?

- Què significa, per a tu, el temps?
  - Què significa tenir temps?
  - Què significa controlar el teu temps?
  - Què significa, per a tu, el temps de lleure?
  
- Què significa el treball (o treballar)?
  - Ha canviat la concepció del treball, envers la que tenies abans?
    - Si és que sí, en quin sentit ha canviat?
  
- Creus que hi ha alguns aspectes de la teva condició personal que han tingut alguna cosa a veure (a favor o en contra) en tot el procés que has seguit?
  - [només dones]: Com creus que t'ha afectat el fet que siguis dona?
  
- Com et veus, en un futur? Per exemple, a 10 anys?
  - I a 20 anys?
  - Veus alguns riscos, o hi ha res que et faci por o que t'inquieti?
    - Si és que sí, com ho penses afrontar?
  
- Hi ha res que t'agradaria dir, o que consideris rellevant, i que no hagi sortit ja en aquesta entrevista?

## ANNEX II: REGISTRE D'USOS DEL TEMPS

NOM DEL SUBJECTE D'ESTUDI:.....

DIA DE LA SETMANA: .....

<b>HORARI</b>	<b>QUÈ FA? (activitat principal)</b>	<b>QUÈ MÉS FA? (altres activitats)</b>	<b>AMB QUI?</b>	<b>ON?</b>
<b>Hora inici: Hora final:</b>				
<b>Hora inici: Hora final:</b>				
<b>Hora inici: Hora final:</b>				
<b>Hora inici: Hora final:</b>				
<b>Hora inici: Hora final:</b>				
<b>Hora inici: Hora final:</b>				
<b>Hora inici: Hora final:</b>				
<b>Hora inici: Hora final:</b>				
<b>Hora inici: Hora final:</b>				
<b>Hora inici: Hora final:</b>				

