

L'AUTÈNTICA FELICITAT NO COSTA DINERS



APROFITA EL TEMPS LLIURE PER AL QUE DE DEBÒ ÉS IMPORTANT
Guanyes tu, guanya el planeta i guanya tothom.



DOCUMENT BASE

INTRODUCCIÓ

Des de fa uns anys les campanyes d'educació per al desenvolupament dutes a terme en els nostres centres escolars tenen un denominador comú: el consum responsable, enfocat des de diferents punts de vista (l'alimentació, el medi ambient, la moda, etc.). Hem vist com els drets de milions de persones es vulneren com a conseqüència de l'accelerat ritme dels nostres patrons de consum, principalment els de les societats que vivim en països enriquits. El consumisme afecta les possibilitats de desenvolupament de les poblacions i a la sostenibilitat de la terra, amb especial incidència en els països empobrits.

En aquest curs **volem ser propositives**, convidant a les nostres comunitats educatives a dur a terme una **vida senzilla** amb la qual gaudir de valors i experiències que no girin en exclusiva al voltant del consum, per no danyar el medi ambient ni perjudicar les condicions de vida d'altres persones al món, ni les nostres pròpies en un futur no tan llunyà.

Ens hem acostumat a saturar el nostre temps amb entreteniments sofisticats o carregats d'adrenalina, que causen estrès i generen residus. Hem desvirtuat gaudir del nostre temps d'oci, dels plaers senzills de la vida... i traslladem aquest missatge a la infància i la joventut, que són els que tenen més capacitat de transformar el futur amb les seves accions i les seves reivindicacions.

Durant aquest curs volem proposar que hi ha altres formes de viure i gaudir del nostre temps lliure, que aprofundeixen en valors i actituds com **el respecte, la solidaritat, la convivència, la senzillesa i el contacte amb la natura**.

Volem donar a conèixer que gaudir de l'oci i del temps lliure no és una cosa comuna a totes les persones del planeta, tot i ser un dret humà. No hem d'oblidar les implicacions que el nostre oci i temps de lleure tenen per a d'altres persones que viuen en països empobrits: la nostra forma de vida, la de les societats consumidores, implica que es vulnerin els drets d'altres persones i s'esgotin els recursos, repercutint negativament a altres parts del planeta. Així, contribuïm a modificar radicalment aquestes societats i territoris satisfent necessitats, sovint molt fictícies.

En **aquest document base** desenvolupem la idea bàsica de la campanya d'aquest curs, centrant-nos especialment en la infància.

Què entenem per temps lliure?

El catedràtic de Pedagogia Jaume Trilla fa una classificació dels tipus de temps amb què comptem, i que de vegades arribem a confondre. Així, hem de diferenciar entre...:

- **temps no disponible:** el que fem servir per a diverses obligacions, com treballar, anar a l'escola, tasques de la llar, etc.
- **temps disponible:** aquell que hem destinat a activitats que hem triat: extraescolars, classes d'idiomes o de música, activitats esportives, etc.

Dins del temps disponible, hi hauria el **temps lliure**, definit com el que ens queda després de complir amb les nostres obligacions, i les ocupacions autoimposades. En general, les persones utilitzem el nostre temps lliure per descansar i realitzar activitats que ens aportin plaer o entreteniment i que no podem fer en altres moments en què realitzem activitats amb certa obligatorietat (feina, estudi, etc.). El sociòleg Max Weber ho havia definit com el conjunt de períodes de la vida d'un individu en què la persona se sent lliure de determinacions extrínseques, quedant amb això lliure per a emprar amb un sentit de realització personal tals moments, de manera que li resulti possible portar una vida veritablement humana. Trilla diferencia entre el temps lliure estèril (matar el temps, passar l'estona) i l'oci, concebut com una activitat que tanca un valor en si mateixa, tenint interès per a la persona i que implica normalment una motivació per a l'acció; seria per tant una forma positiva d'emprar el temps lliure, segons la seva definició. No obstant això, la definició d'oci més utilitzada és de Dumazedier (1968): *Conjunt d'ocupacions de les quals l'individu pot lliurar-se de manera completament voluntària després d'haver-se alliberat de les seves obligacions professionals, familiars i socials, per descansar, per divertir-se, per desenvolupar la seva informació o la seva formació desinteressada o per participar voluntàriament en la vida social de la seva comunitat.*

El temps lliure (o l'oci, segons la definició de Trilla), es caracteritza per aportar, per a qui el practica, **un desenvolupament de les seves qualitats i aptituds personals**. L'absència d'aquests valors faria que aquest temps, més que oci, fora ociositat.

L'oci és un factor fonamental per al desenvolupament socioeconòmic d'una societat: indica el nivell de la qualitat de vida, crea llocs de treball i serveis que faciliten la vida diària de les persones. **Però també és essencial per al desenvolupament personal**, ja que ens facilita la realització d'activitats que permeten relaxar-nos, fer activitats físiques que puguin millorar la nostra salut i fins i tot desenvolupar capacitats artístiques que no coneixeríem d'una altra manera, a més de permetre'ns assolir un grau acceptable de sociabilitat.

És interessant en aquest punt tenir en compte com es reparteix el temps lliure segons els **rols de gènere**. En la major part de les cultures, són les dones les que s'ocupen de les poc reconegudes però necessàries tasques de la llar i de cura de les persones, el que fa que hagin d'utilitzar gran part del seu temps lliure a realitzar aquest tipus de tasques. En països empobrits, aquesta bretxa de gènere afecta també a les nenes, quedant privades d'usar el seu temps lliure per a jocs i relacions interpersonals que puguin ajudar-les al seu desenvolupament. En molts casos, la dedicació a les tasques domèstiques, a més de privar-les de temps lliure per jugar amb els seus amics i amigues, les priva d'altres drets tan bàsics com el d'anar a l'escola.

Què diu la legislació internacional?

A la **Declaració Universal dels Drets Humans**¹, i al **Pacte sobre Drets Econòmics, Socials i Culturals**² s'al·ludeix al dret al descans i al lleure.

La infància no és, per descomptat, aliena a aquests drets, i fins i tot en la **Convenció sobre els Drets de l'Infant**³ (1989) es reconeix el dret de la infància *al descans i al lleure, al joc i a les activitats recreatives pròpies de la seva edat, i a participar lliurement a la vida cultural i a les arts.*

Però... el meu temps lliure, de debò és lliure?

Una de les aportacions més rellevants de la industrialització al segle XX és la vinculació del nostre temps lliure amb el consum: la tecnologia va permetre a les persones alliberar-se de la feina, que unit a les reivindicacions per unes millors condicions laborals, va fer que les jornades es reduïssin i d'aquesta manera poder tenir més temps lliure. El consum és, la majoria de les vegades, un acte social: ens permet, en certa manera, socialitzar. El mateix passa amb el temps lliure, utilitzat en la majoria de les ocasions per fer activitats amb persones del nostre entorn o amb els mateixos interessos.

Avui dia el temps lliure és un dels valors més preuats en les societats dels països altament industrialitzats. No obstant això, hem arribat a un punt en què podem haver saturat el nostre temps lliure amb entreteniments, amb rutines creades per ocupar el nostre temps lliure, amb activitats que, al final, s'han convertit en molts casos en obligacions; activitats que no solen ser gratuïtes, sinó que acabem comprant el nostre temps lliure i comprant una felicitat que en molts casos ve imposada.

Pel que fa a això últim, ja en el document #ConsumoJusto⁴ del Departamento de Estudios y Incidencia Social de PROCLADE, PROYDE i SED, s'al·ludia a la mercantilització de la vida: *el consumisme desprèn de valor humà qualsevol experiència: no es gaudeix de la natura sinó que es consumeix natura, no es gaudeix de l'art sinó que es compra art. S'ha generat per tant una societat en la qual tot queda mercantilitzat, tot és susceptible de compra i venda..*

Gran part del nostre temps lliure el dediquem a consumir: anant de compres, veient televisió, jugant a videojocs, fent cues per entrar al cinema o per comprar qualsevol altra cosa. En molts casos oblidem que **el principi fonamental del temps lliure, segons diferents teories, ha de ser el plaer i la seva fi, defensar la integritat individual enfront dels atacs de la societat industrial.** Tenim en compte que aquest tipus de consum afavoreix la interacció social i per això ens sembla important, però no podem basar el nostre oci en el mer consum.

Hem de contemplar el temps lliure com un element alliberador de les nostres obligacions, com a activador de capacitats creatives individuals i com a antídoto contra l'avorriment, com a espai de relació amb altres persones, amb la natura en tot el seu conjunt. Precisament passa en molts casos que estem tan saturats d'activitats de "temps lliure" que cada vegada ens avorrim més, fins i tot les activitats que hem triat poden provocar-nos episodis d'estrès o frustració.

Existeix a més el que en diríem "l'esclavatge del temps lliure", ja que malgrat els avenços en drets laborals i les facilitats imposades per la industrialització, cada vegada treballem més per poder accedir a l'oci consumista: necessitem treballar més hores per així guanyar diners amb el què cobrir econòmicament el nostre temps lliure. A més, l'ús massiu de la tecnologia ens fa molt

1 http://www.un.org/es/documents/udhr/index_print.shtml

2 <http://www.ohchr.org/SP/ProfessionalInterest/Pages/CESCR.aspx>

3 <http://www.ohchr.org/SP/ProfessionalInterest/Pages/CRC.aspx>

4 <http://comerciojusto.org/publicacion/informe-consumo-justo/>

fàcil portar a terme qualsevol tipus d'activitat, incloses aquelles de temps lliure, de manera que en certa manera estem limitant la nostra capacitat creativa per exercir el nostre oci de forma totalment lliure.

I què té a veure això amb el desenvolupament?

Tot aquest oci consumista pot aportar-nos satisfaccions (encara que siguin passatgeres o superficials) en els països enriquits, però tenen una sèrie d'efectes insostenibles i injustos sobre molts països empobrits: el 2008 la producció anual de residus electrònics, molts d'ells procedents dels nostres instruments d'oci (ordinadors, videoconsoles, telèfons, etc.) oscil·lava entre 20 i 50 milions de tones i la UE destinava el 47% dels seus residus tòxics a països d'IDH (Índex de Desenvolupament Humà) baix o molt baix (font: PNUMA). Molts dels recursos necessaris per elaborar productes per al nostre model d'oci aquí, són procedents de països en els quals no es respecten els drets laborals o els de la infància, on s'estan espoliant boscos i mines, ocasionant a mig i llarg termini una major incidència de desastres naturals, malalties i pobresa crònica.

A més, no hem d'oblidar l'oci que té a veure amb el consum de serveis intangibles, com el turisme: les emissions d'avions generen efectes perjudicials per al medi ambient, amb conseqüències més greus en aquells països amb menor capacitat de resposta als desastres. A més, els grans projectes turístics a països empobrits estan generant desplaçament de persones autòctones, utilització de recursos naturals en detriment de les poblacions originàries, etc.

Cal comprendre que l'acció més eficaç de desenvolupament a la qual podem contribuir les ONG de Desenvolupament és preveure la desestructuració d'altres societats, en aquest cas dels països empobrits. Per això és important **educar des de l'ètica**, fer comprendre que és necessari un **repartiment més just de la riquesa** (material, immaterial i de la pròpia naturalesa) per aconseguir que totes les persones del món, inclosa la infància, puguin gaudir del temps lliure sense la necessitat de gastar diners. El sociòleg australià Rob Lynch durant el Congrés Mundial de l'Oci (Bilbao, 2000) assenyalava en la seva ponència: *Es pot educar la gent des de l'ètica per fer un repartiment més equitatiu de la riquesa i per aconseguir que les persones utilitzin el temps lliure per fer coses més profitoses per a si mateixos en comptes de gastar diners sense parar*⁵.

Les actuals formes de lleure basades en el consumisme contribueixen a la generació de desigualtats i l'increment d'una **bretxa social** entre els que poden accedir al temps lliure i l'oci, i els que no poden fer-ho. Aquesta bretxa augmenta tant en les pròpies societats occidentals com en els països amb menys accés generalitzat a l'oci i el temps lliure. En aquesta societat de consum molta gent ha assumit que els diners estan per sobre de tot, utilitzant a la natura, els éssers vius i les mateixes persones: tot es compra amb diners, incloent a les pròpies persones.

Ocorren fins i tot casos en què la prepotència dels diners fa que hi hagi gent que s'aprofiti de la necessitat d'altres persones, donant-se d'aquesta manera situacions de tràfic de persones (per exemple, en entorns turístics a països empobrits, on ha crescut de forma alarmant el turisme sexual, que pateixen sobretot les nenes de països empobrits, encara que no és exclusiu de dones ni de menors).

Hem de contemplar el temps lliure com a **oci positiu** i com un **factor de protecció davant de possibles amenaces que impedeixen el ple desenvolupament de les persones, independentment del seu lloc d'origen o residència**. Als països empobrits -però també als nostres- molts nens, nenes i joves no tenen la possibilitat de gaudir de temps lliure, sinó que a causa de la falta d'oportunitats i, a l'existència d'un teixit social i familiar fràgil, es veuen obligats a realitzar activitats perilloses per al seu futur o denigrants per a la seva persona (per exemple en casos

5 http://elpais.com/diario/2000/07/07/paisvasco/962998817_850215.html

de mendicitat o tracta de persones amb fins d'explotació sexual). A més, en molts casos, per extreure matèries primeres o manufacturar productes que utilitzem en molts casos en el nostre temps lliure, s'utilitza mà d'obra infantil. El fet que hi hagi nens i nenes que es vegin obligats a treballar impossibilita o dificulta les seves possibilitats d'accés a l'educació i, conseqüentment, a un futur més prometedor que els garanteixi sortir de la situació de pobresa i exclusió social a la que en molts casos viuen.

Aquesta situació d'indefensió de la infància es dona també a casa nostra i a la resta dels països enriquits, però amb un origen diferent: l'oferta d'oci i temps lliure és tan fort que la infància i joventut adquireixen hàbits que tendeixen a **consumir sense reflexionar**, pressionada per l'entorn social i l'agressiva publicitat. A més, moltes vegades **gaudim del temps lliure en completa solitud**. El Papa Francesc en la seva **Encíclica Laudato si'** reflexiona sobre com els patrons actuals de consum afecten a l'aïllament social de les persones: [...] *juntament amb l'aclaparadora oferta d'aquests productes, es desenvolupa una profunda i melancòlica insatisfacció en les relacions interpersonals, o un nociu aïllament*. Tot això va restant possibilitats de creixement emocional i intel·lectual en molts casos amb hàbits perillosos per al desenvolupament individual però també social, on amb prou feines hi ha lloc per fer alguna cosa pels altres, especialment pels que més ho necessiten.

La **publicitat**, com dèiem abans, juga un paper important en aquesta cultura de l'oci consumista: trobem en multitud d'espais publicitat 'convidant-nos' a consumir a canvi d'obtenir determinat estatus, pertànyer a un grup social o recordant-nos, de manera subtil, que de no comprar el que ens intenten vendre, patirem exclusió. La persuasiva publicitat no hauria de traspassar els límits de l'ètica i és la ciutadania mateixa qui ha d'exercir una tasca de control d'aquests límits, després el seu sentit crític i, si s'escau, denunciant pràctiques irregulars i poc ètiques. L'educació és clau, sent la infància una de les grans protagonistes: **si promovem una educació crítica, amb valors, que fomenti altres formes de vida més justes, més austeres i menys consumistes, serà possible el canvi de patrons de consum, necessari a nivell global per assegurar un futur sostenible a les generacions futures**: *es pot necessitar poc i viure molt, sobretot quan s'és capaç de desenvolupar altres plaers i es troba satisfacció en les trobades fraternes, en el servei, en el desplegament dels carismes, en la música i l'art, en el contacte amb la natura, en l'oració* (Laudato si', 223).

Com escrivia l'escriptor Manuel de Pedrolo, **"entre la intransigència i la feblesa, la flexibilitat"**. És així que la crida d'aquest document base, de les darreres campanyes educatives de Consum Responsable, i en definitiva de la voluntat de les nostres entitats, és la de tendir cap a un nou paradigma de convivència global. Per això, volem caminar cap allà amb fermesa i determinació, però a la velocitat que ho faci possible de forma harmònica. No plantequem opcions radicals i sobtades, però sí constants, reals i progressives. Canvis que comencen per inocular al nostre alumnat una mirada més amplia dels recursos, serveis, objectes i aliments que en fem ús, per així determinar-hi què hi ha al darrera d'ells.

Imagina un dia sense...

Tenim un dia lliure i sortim a fer una excursió organitzada, anem al cinema o al teatre, anem de compres o al gimnàs, o simplement ens quedem a casa veient la televisió o jugant a la videoconsola o en el propi telèfon. Si ens adonem, la major part de les activitats que realitzem en el nostre temps d'oci van associades a un o diversos béns de consum.

Per a molta gent, és difícil imaginar un dia sense internet, sense telèfon mòbil, sense cotxe o transport públic, sense calefacció a l'hivern, sense tot tipus d'aliments durant tot l'any... En algunes parts del món (som una minoria els països en els que tenim un accés majoritari al consum)

hem de fer un esforç per imaginar un dia sense aquests béns; però, hi ha altres països i regions on somien amb un dia amb qualsevol d'ells, sense que per gaudir-ne hagin d'hipotecar el seu futur.

Als països enriquits, moltes persones anhelan tenir oportunitats per accedir a determinats béns de consum. Per això es dediquen a treballar més del convenient i aconseguir així allò al que avui no tenen accés. No obstant això, milions de nens i nenes al món no tenen oportunitat de comptar amb temps lliure perquè han de contribuir treballant al sosteniment familiar. En el millor dels casos, poden alternar el seu treball amb l'escola. Molts nens i nenes al món treballen a fàbriques o mines en condicions de semi-esclavatge, per fer arribar als països enriquits els béns de consum que ens permetran gaudir del nostre oci.

Les institucions internacionals (principalment l'ONU) i el sentit comú ens adverteixen: viure el nostre temps lliure a costa de les llibertats i drets de l'altra part del planeta no és just, ni ètic, ni solidari, ni sostenible.

Busquem alternatives

A poc a poc, la societat comença a ser conscient que hem de generar canvis en els nostres patrons de consum. La demanda de canvi ve, a més, plantejada en **l'objectiu nº 12 dels Objectius de Desenvolupament Sostenible**⁶: "garantir modalitats de consum i producció sostenibles".

Les alternatives al consumisme desmesurat s'han de caracteritzar per una sèrie d'elements comuns: la generació de cohesió social, la possibilitat de compartir béns i l'establiment (o consolidació) de llaços interpersonals. **Un dels objectius que ens marquem per a les pròximes dècades és la promoció de patrons de consum austers i senzills**, sense perdre de vista la sostenibilitat del planeta. Per preservar el planeta és necessari **viure de forma més senzilla** i re-fermar el compromís amb les persones amb les que compartim el món ara, però també amb qui l'habitaran en el futur.

L'**austeritat**⁷ i la **senzillesa**, en contraposició a les formes de consum imperant, no és una cosa fàcil de dur a terme: suposa **voluntat ciutadana i política** així com **mobilització social**. Però és possible; es poden fer grans canvis duent a terme **petites accions com** reciclar correctament, reutilitzar els nostres objectes, reparar allò que puguem i no substituir-ho, apagar llums o aparells electrònics, prioritzar els productes de segona mà o de Comerç Just, comprar aliments de proximitat o de temporada, compartir serveis, no malbaratar aliments o aigua, utilitzar el transport públic o anar a peu o amb bicicleta, pensar en la banca ètica com a opció per gestionar o estalviar els meus diners, etc. I tot plegat, impregnat sempre de la gran pregunta per a un veritable Consum Responsable: ho necessito de debò?

El canvi només serà possible si aquestes petites accions les duem a terme cada vegada més persones al món, especialment els que vivim en països enriquits, ja que som els que més béns consumim.

El Papa Francesc assenyala que *l'exemple d'una vida austera al servei del proïsme és la millor manera de promoure el bé comú*. Dur a terme activitats en què l'austeritat sigui una de les seves característiques exigeix fer una reflexió personal sobre la necessitat dels béns que consumim

6 <http://www.un.org/sustainabledevelopment/es/sustainable-consumption-production/>

7 El Papa Francesc a la III Trobada Mundial de Moviments Populars diu: *voldria aclarir a què em refereixo amb la paraula austeritat. Pot ser una paraula equívoca. Austeritat moral, austeritat en la manera de viure, austeritat en com porto endavant la meua vida, la meua família. Austeritat moral i humana. Perquè en el camp més científic, científic-econòmic si es vol, o de les ciències del mercat, austeritat és sinònim d'ajust. A això no em refereixo. No estic parlant d'això.*

(també per a fer ús del temps lliure) i d'aquells que en altres llocs del món no tenen oportunitat de gaudir. Sabem que avui dia hi ha elements i béns que són necessaris per a la nostra vida i també per als nostres moments d'oci i temps lliure. **L'austeritat és una filosofia de vida que aposta per desplaçar els diners com el centre del nostre oci i col·locar en el seu lloc a les persones i la natura.**

És cert que de vegades ens sembla que si no tenim l'últim telèfon o la peça de moda més reeixida de la temporada podem arribar a sentir-nos exclosos o avergonyits. Sembla que el món gira en torn del consum, a l'afany d'acumular béns i riquesa, sense parar-nos a pensar en qui s'està veient perjudicat per les nostres modes o necessitats inventades. La nostra societat peca d'una falta de coneixement generalitzada sobre les formes de vida en altres llocs del món (el Papa Francesc és més clar i l'anomena "cultura de la indiferència"), dels quals surt, generalment, la matèria primera o la mà d'obra per fer possibles les nostres modes. Per això, cal fer un **esforç per donar a conèixer que hi ha altres realitats** en les que, sent propietaris dels recursos naturals, no els és fàcil ni tan sols accedir a la matèria primera que en aquesta part del món malbaratem.

Durant les campanyes d'Educació per al Desenvolupament dels passats anys, hem insistit a mostrar la situació que es dona en diferents llocs del món pel que fa a la vulneració de drets a causa del consumisme. **En aquesta ocasió volem proposar alternatives pel que fa al temps lliure. Es tracta de desenvolupar la nostra creativitat per tal que el gaudi del nostre temps lliure impacti el menys possible sobre la vida d'altres persones i del planeta.**

Hi ha nombroses possibilitats alternatives al consumisme:

- **intercanviant sabers o temps:** una activitat que ha sorgit en els últims anys en aquesta línia és la creació de **Bancs del Temps**. Es tracta d'una iniciativa que sorgeix tant en petits grups de població (un poble o ciutat petita) com en grans urbanitzacions, agrupant-se en general al voltant d'un barri o districte. La idea és oferir coneixements ajudant a persones desconegudes en tasques que els són més difícils, i intercanviant-les per altres en què et sentis amb menys capacitat de dur a terme. Per què no treure a passejar el gos d'un veí i a canvi rebre classes d'anglès de la senyora anglesa que viu al barri?

Aquesta alternativa és el que es coneix com a "consum col·laboratiu", incloent conceptes socials, econòmics, ecològics i contribuint a la satisfacció i felicitat personal. Anteriorment havíem dit que la possibilitat de sentir-se realitzat com a persona és un dels punts a tenir en compte en el nostre temps lliure, de manera que aquest tipus de consum pot ser clau per començar a canviar la realitat.

- **reutilitzant**, ja que podem crear nous elements de decoració, manualitats, mobiliari o jocs, passant una estona agradable, que fins i tot puguem compartir amb la nostra família, amistats o, per què no, amb gent nova que pugui ensenyar-nos noves tècniques i compartir idees.

No es tracta només de reutilitzar, sinó de dur a terme el concepte de les 3 R (reduir, reciclar, reutilitzar), i sumant-li a més cinc: reavaluar, reconceptualitzar, reestructurar, relocalitzar i, sobretot, **repartir**⁸ Si apliquem totes aquestes R en tots els aspectes de la nostra vida, també en el nostre temps lliure, segur que contribuirem a un repartiment equitatiu de la riquesa.

8 Resum del llibre de Serge Latouche "L'aposta pel decreixement" (http://curriqui.es/archivos_pdf/Decrecimiento/Resumen_apuesta_decrecimiento_latouche.pdf): *El cercle virtuós de les 8 R: Reavaluar - Reconceptualitzar - Reestructurar - Redistribuir - Relocalitzar - Reduir - Reutilitzar - Reciclar*

Reavaluar suposa reencajar i reconceptualitzar, alhora de repensar l'educació. Els conceptes apresos del sistema ens bloquegen la ment per veure altres oportunitats. Cal redimensionar els conceptes riquesa / pobresa, i sobretot la base del sistema consumista: escassetat / abundància. L'economia és la ciència de transformar l'abundància natural en escassetat, per mitjà de la creació artificial de la manca (...la demanda és més gran que l'oferta...).

- **moviment slow:** segur que has sentit a parlar d'ell, ja que és una de les tendències anticonsumistes que amb més força ha entrat en els últims anys. Va néixer com a resposta al culte a la velocitat i aposta per gaudir del temps a un ritme pausat i compartint experiències. Separar el temps que dediquem a la feina, al somni i al temps lliure és totalment fonamental si ens inclinem per seguir aquesta opció de vida, que té com a exponent més conegut l'*slow food*, com a contraposició al *fast food* de les cadenes de menjar. L'*slow food* es planteja gaudir del temps del menjar com un element central a les nostres vides, gaudint els sabors i el moment de compartir experiències i sentiments al voltant d'una taula. El temps que vam gaudir amb amistats, família, companys/es de feina i amb nosaltres mateixes, ha de ser de qualitat: amb el *moviment slow* s'acaben les visites ràpides o anar ràpid d'un lloc a l'altre per no arribar tard al següent. L'**equilibri** és una paraula clau, de la mateixa manera que ho és pel que fa a la relació que hem de mantenir amb el medi ambient amb l'objectiu d'aconseguir anivellar les desigualtats existents al nostre planeta.

- **decreixement:** la frase que el defineix és "**viure millor amb menys**". Aposta per ordenar les nostres prioritats personals i, com a conjunt social, per aconseguir més benestar i equitat social, amb l'objectiu final de reduir les desigualtats i redistribuir la riquesa i el poder. A nivell individual, el decreixement es manifesta per la posada en marxa de comportaments austers i conscients amb els seus impactes ecològics i socials. Als països empobrits, el decreixement suposa que aquests segueixin el seu propi camí de desenvolupament, sense la necessitat d'imitar els ritmes de desenvolupament occidentals, que en general no conceben de la mateixa manera el benestar o la relació d'harmonia amb la natura.

En un món cada vegada més globalitzat i interdependent, contemplem com la solidaritat pot exercir com a palanca de canvi per transformar la societat cap a una manera de vida ètica i tendent a evitar la injustícia i la desigualtat.

- **voluntariat social i solidari:** sens dubte, finalitzar una activitat en el nostre temps lliure amb la sensació d'haver-la fet contribuint al bé comú, és una cosa que ens aporta felicitat, a més de desenvolupar valors com la tolerància, el respecte i la convivència entre iguals. El Papa Francesc fa referència a la necessitat d'abraçar un projecte de vida que rebutgi el consumisme i recuperi la solidaritat, l'amor entre nosaltres i el respecte a la natura com a valors essencials. Emprar el nostre temps lliure a desenvolupar activitats de voluntariat pot ser una alternativa a l'oci consumista que afavoreix l'aïllament i que tant es dona a les nostres societats. Existeixen moltes classes de voluntariat, aptes per a totes les edats i tipus de persona. En els nostres centres escolars, la relació de la comunitat educativa amb les organitzacions que desenvolupem aquesta campanya és molt fort, i establim diferents tipus de voluntariat i col·laboració que poden ajudar al fet que, a més de passar un agradable temps d'oci, contribuïm a la generació d'un món més just.

- **contacte amb el món natural:** no podem oblidar el gaudir de la natura en el nostre temps d'oci com una alternativa al consumisme. Des de les nostres organitzacions hem parlat d'això en les campanyes escolars passades, concretament a la que tractava sobre la petjada ecològica. El contacte amb la natura en el nostre temps lliure aporta un grau de benestar i salut òptim per al desenvolupament de la nostra infància. Organitzar una excursió al camp o marcar-se el repte de pujar a un cim, és sens dubte un dels millors plans que se'ns poden ocórrer per gaudir del nostre temps d'oci, sobretot si vivim en una gran ciutat, on abunda el soroll, el ciment i l'asfalt, i els ritmes de vida són més accelerats.

- **la contemplació i el gaudir de la bellesa:** la societat de consum fa que en moltes ocasions ens oblidem de la felicitat que pot proporcionar-nos la tranquil·litat de mirar un quadre, un edifici, un riu o simplement el cel, admirar la bellesa de les coses i les persones, aprendre a valorar-les perquè segueixin sent belles.

- cultivar-nos per dins i per fora: l'activitat física, intel·lectual o espiritual ens permeten desenvolupar el cos, la ment i l'ànima. Són excel·lents formes d'oci que no requereixen d'elements externs, a més de proporcionar-nos felicitat, equilibri i integració amb el tot.

Aquestes i altres accions són sens dubte formes d'ocupar el nostre temps lliure desenvolupant capacitats que potser no sabíem que teníem, forjant possiblement noves relacions personals i contribuint a una reducció de la nostra petjada ecològica, que contribuirà a una millor conservació i sostenibilitat del nostre planeta. A la III Trobada Mundial de Moviments Populars (Roma, 2 a 5 de novembre del 2016), el Papa Francesc deia: *Demano als dirigents que no es cansin de practicar l'austeritat moral, personal, la qual -per altra banda- els farà molt feliços.*

Dret al futur

T'has adonat de la quantitat de residus que generen les nostres formes d'oci? Aquests residus que generem estan embrutant el nostre planeta, fent-lo menys habitable i provocant malalties en zones que viuen situacions de pobresa.

La **caducitat dels productes utilitzats en el nostre temps lliure** és ràpida, ja que les modes i la publicitat ens pressionen a renovar-los o canviar-los amb rapidesa. Aquestes tendències i canvis de patrons de consum han comportat molts més residus, que moltes vegades finalitzen el seu cicle de vida en abocadors de països empobrits, amb tots els efectes que això genera per als seus habitants: alta contaminació, risc de malalties greus, precarietat laboral, etc., entre molts altres factors associats.

Nenes i nens a tot el món no podran gaudir, a llarg termini, d'un planeta amb similars característiques al que tenim ara. No arribem a conèixer del cert les conseqüències directes que el consumisme, també en el temps lliure, provoca en les nostres vides, a nivell global. Però hi ha estudis científics i sociològics de l'avenç d'aquesta realitat si no prenem cartes en l'assumpte pel que fa als patrons de consum actuals, destacant els informes de Nacions Unides en què es basa la nova agenda de desenvolupament des de 2015 a 2030: "Una nova aliança mundial: eradicar la pobresa i transformar les economies a través del desenvolupament sostenible."⁹

Amb petites accions és possible transformar el món. Per què no començar per allò que pot aportar-nos una felicitat més sòlida i que aparentment és més fàcil de gestionar, com canviar els patrons de consum del nostre temps lliure?

El nostre futur -i el dels que vindran- està a les nostres mans: tenim les eines i el temps, només ens falta la voluntat de posar en pràctica les alternatives al consumisme en el nostre temps lliure. Què fem des de les nostres organitzacions?

Totes les ONGD que treballen aquesta campanya centren la seva activitat principal en els col·legis, a través de diferents projectes solidaris que treballen al llarg de cada curs i que articulen les activitats solidàries i d'ocupació del temps lliure amb la finalitat última de recaptar fons que permetin fer realitzables diferents projectes sense oblidar la generació d'una consciència solidària: com viure amb menys, com és la vida diària en els llocs en què es desenvolupen els projectes escollits, etc.

Algunes especificitats al treball de cada organització podrien ser aquestes:

PROYDE i PROEGA, al 2013, van realitzar el Marc General del Temps Lliure (sector Bilbao), en què les dues organitzacions van donar a conèixer un seguit d'activitats d'oci i temps lliure que s'oferia al voluntariat.

9 http://www.un.org/es/sg/pdf/hlp_report_post2015_sg.pdf

El Comerç Just desperta gran interès per a alumnat i per a tota la comunitat educativa, incloent les pròpies famílies, que inverteixen part del seu temps lliure en aquesta activitat. Així, PROYDE fomenta el voluntariat internacional en projectes d'Amèrica, Àsia i Àfrica, propiciant en els seus participants canvis en els seus comportaments personals i els seus hàbits de consum i d'oci, entre d'altres.

PROCLADE Yanapay compta amb diversos grups de voluntariat que s'impliquen en diferents activitats de l'organització: educació per al desenvolupament, sensibilització, elaboració de publicacions, etc. De la mateixa manera, es treballa amb grups de voluntariat jove en la promoció del Comerç Just a través de llocs de venda i sensibilització en centres escolars. A més, es promou el voluntariat internacional, fomentant el coneixement d'altres realitats.

A PROIDE es compta amb dos mòduls específics de formació del seu voluntariat internacional, en el qual es remarca la necessitat del planeta, de la humanitat sencera, i per a un mateix, de desmaterialitzar-nos i trobar el sentit de la nostra existència el més allunyat possible dels béns de consum. En aquests *mòduls* es planteja l'autoreflexió per aconseguir realitzar canvis plausibles i immediats que es poden incorporar en la pròpia vida de cadascú.

En la mateixa línia, des de la Fundació PROCLADE es promou el voluntariat com a espai on gaudir de l'oci i el temps lliure d'una manera compromesa. A més, part de la formació al voluntariat, tant de les delegacions com dels col·legis Claretians, se centra en l'ús que fem dels nostres recursos (temps, diners, objectes) i com aquest ús repercuteix en el planeta i en els pobles més empobrits. D'altra banda, també treballa en oferir alternatives d'oci als joves en els països del Sud en els que desenvolupen els seus projectes; per exemple, a Ciudad Peronia (Guatemala) s'ha construït un espai comunitari i educatiu en què el jovent pugui realitzar activitats lúdiques i de valors allunyant-los així de la violència.

Un dels objectius principals de SED és la promoció i formació del voluntariat, entès com a estil de vida, que es desenvolupa a diferents nivells (local o de seu, de camp de treball i de llarga durada). A més, des de SED s'és conscient de la importància de les activitats d'oci i temps lliure sanes i positives per al desenvolupament d'una infància i joventut saludable, de manera que desenvolupen diversos projectes de cooperació al desenvolupament en aquesta línia: enviament de ludoteques i joguines a centres escolars a l'Àfrica i Amèrica Central o el projecte Gols pel dret a l'educació a Korhogo (Costa d'Ivori), per fomentar el dret a l'educació a través de la pràctica esportiva. També són destacables projectes realitzats a El Salvador i Guatemala en el marc de la prevenció de la violència, donada la prevalença de joves en els dos països en els grups juvenils violents coneguts com "maras".

Recursos

- #ConsumoJusto: Document Base del Departament d'Estudis i Incidència Social de PROCLADE-PROYDE-SED. <http://comerciojusto.org/publicacion/informe-consumo-justo/>
- Consumópolis: <http://www.consumopolis.es/>
- Basurama: projectes artístics realitzats amb deixalles <http://basurama.org/>
- Antoni Bolinches: "Receptes per millorar el món. Propostes d'un humanista per al canvi social". Debolsillo, 2009.
- Ana García Novoa: "Viure millor amb menys. Trucs per simplificar la teva vida i augmentar el teu benestar". Océano Ambar, 2010.
- Campanya "Actua amb Cures" (Interred): <http://redciudadaniaglobal.org/actua-con-cuidados/#.UW1FQ0pHWIs>