



XAVIER GÓMEZ

"La velocidad es una manera de evitar las preguntas importantes"



XAVIER GÓMEZ

"Llenamos nuestro tiempo de cosas que no son esenciales"

El placer antes que el beneficio

Cuando se dirigía a la cena de 'slow food' le pusieron una multa por exceso de velocidad y dice que ahora, en lugar de practicar seis deportes, practica sólo cuatro. Pese a ello, Carl Honoré se ha convertido en el cronista del movimiento mundial en favor de la lentitud y me explica atropelladamente que el Slow Food, nacido en el norte de Italia en 1986, se ha extendido a 47

CARL HONORÉ, PERIODISTA

"Hemos perdido la capacidad de esperar"

Tengo 37 años. Nací en Edimburgo, vivo en Londres y fui criado en Canadá. Estoy casado y tengo dos hijos de seis y tres años. Soy licenciado en Historia Moderna. Ejercí de periodista, he trabajado para 'The Globe and Mail', 'Nacional Post', 'The Guardian' y 'The Economist'. Soy de centroizquierda. Creo que hay algo más allá del hombre y de la experiencia que tenemos en esta vida. Acabo de publicar en España 'Elogio de la lentitud' (RBA), que se ha traducido ya a 15 idiomas

"Vivimos en un estado constante de hiperestimulación e hiperactividad que nos resta capacidad de gozo, de disfrutar de la vida"

"La lentitud nos permite ser más creativos en el trabajo, tener más salud y poder conectarnos con el placer y los otros"

"La velocidad es una manera de no enfrentarse a lo que le pasa a tu cuerpo y a tu mente, de evitar las preguntas importantes"

"Hoy todo el mundo sufre la enfermedad del tiempo: la creencia obsesiva de que el tiempo se aleja y debes pedalear cada vez más rápido"

IMA SANCHÍS - 00:00 horas - 06/02/2005

No es necesario que salgas de tu cuarto. Quédate sentado a tu mesa y escucha..."

"...No escuches siquiera, límitate a esperar. No esperes siquiera, permanece inmóvil y solitario. El mundo se te ofrecerá libremente para que lo desenmascaras. No tiene elección. Girará arrodado a tus pies". Así expresó Franz Kafka lo que ya había dicho Platón, que la forma superior del ocio era permanecer inmóvil y receptivo al mundo.

¿Nada más lejos de nuestros conceptos actuales?

Estamos atrapados en la cultura de la prisa y de la falta de paciencia. Vivimos en un estado constante de hiperestimulación e hiperactividad que nos resta capacidad de gozo, de disfrutar de la vida, de acceder al placer que uno puede hallar en su trabajo, en las relaciones humanas o en la comida.

Entonces, ¿nos hemos quedado sin placeres cotidianos?

Somos muy superficiales, no profundizamos en esas cosas, si no le aseguro que cada mediodía nos buscaríamos una agradable terraza en la que comer al sol o un

restaurante que nos ofrezca nuestra comida casera preferida. Pero optamos por alimentarnos sin disfrutar ¡porque tenemos mucho trabajo! El consumo de drogas en las empresas estadounidenses ha aumentado un 70% desde 1998, estimulantes para rendir más y más.

¿Y cree entonces que la lentitud es la solución?

La lentitud nos devuelve una tranquilidad y un ritmo pausado que nos permite ser más creativos en el trabajo, tener más salud y poder conectarnos con el placer y con los otros. Hay que reaprender el arte de gozar si queremos ser felices.

"Quien se interesa exclusivamente por la búsqueda del bienestar mundano -decía Tocqueville- siempre tiene prisa, pues sólo

países, posee tres magazines, una editorial, un proyecto de universidad y programas de televisión. En Japón han nacido los Clubs de la Pereza, y en Europa, la Sociedad por la Ralentización del Tiempo, que organiza conciertos con velas y sirve comida orgánica, y el Movimiento por el Sexo Lento. La guerra a la rapidez se extiende a terrenos insospechados hace 20 años como la educación -existe todo un movimiento mundial que ya ha empezado a educar a los niños en casa- y la arquitectura: Bra y otros tres pueblos italianos firmaron en 1999 una petición para convertirse en refugio eliminando la rapidez y el ruido y fomentando el encuentro y las zonas verdes. "Este movimiento defiende en la vida urbana los principios de Petri: el placer antes que el beneficio, los seres humanos antes que la oficina central, la lentitud antes que la velocidad. El movimiento recibió el nombre de Città Slow y ahora cuenta con más de 35 poblaciones miembro en Europa

dispone de un tiempo limitado para asirlo y disfrutarlo".

Tratamos de amontonar tanto consumo y tantas experiencias como nos sea posible. No sólo deseamos una buena profesión, sino también seguir cursos de arte, ejercitarnos en el gimnasio, leer todos los libros de las listas de los más vendidos, salir a cenar con los amigos, ir al cine, comprar los adminículos de moda, tener una satisfactoria vida sexual...

¿Y le parece mal?

El resultado es una corrosiva desconexión entre lo que queremos de la vida y lo que, de una manera realista, podemos tener, lo cual alimenta la sensación de que nunca hay tiempo suficiente.

La rapidez, ¿produce rabia?

Es una de las consecuencias de vivir acelerado. La rabia flota en la atmósfera: rabia por la congestión de los aeropuertos, por las esperas, por las aglomeraciones en los centros de compras, por las relaciones personales, por la situación en el puesto de trabajo, por los tropiezos en las vacaciones.

Todo objeto inanimado o ser viviente que se interpone en nuestro camino, que nos impide hacer exactamente lo que queremos hacer cuando lo queremos hacer, se convierte en nuestro enemigo. Hemos perdido la capacidad de esperar. La cultura de la gratificación instantánea es muy **¿Cuándo nació la enfermedad del tiempo?**

El término lo acuñó un médico estadounidense en 1982, Larry Dossey, para denominar la creencia obsesiva de que el tiempo se aleja, no lo hay en suficiente cantidad, y debes pedalear cada vez más rápido para mantenerte a su ritmo. Hoy, todo el mundo sufre esa enfermedad.

La rapidez es dinero. peligrosa.

Estamos pasando de un mundo donde el grande se comía al chico a otro donde el rápido se come al lento, dijo Klaus Schwab, presidente y fundador del Foro Económico Mundial. La importancia de la rapidez en la vida económica es infernal hoy día y eso no lo podemos cambiar, pero sin equilibrio no podremos sobrevivir mucho tiempo.

Sí, pero los rápidos son más productivos.

Los expertos coinciden en que el exceso de trabajo acaba por ser contraproducente. Según la Organización Internacional del Trabajo, los británicos pasan más tiempo en el trabajo que la mayoría de los europeos y, sin embargo, tienen una de las tasas de productividad por hora más bajas del continente. Amenudo, trabajar menos significa trabajar mejor. Pero más allá del gran debate sobre la productividad se encuentra la pregunta probablemente más importante de todas: ¿para qué es la vida?

Algún día nos cansaremos de vivir en la oficina.

En un estudio reciente llevado a cabo por economistas en la Universidad de Warwick y el Dartmouth College, el 70% de las personas encuestadas en 27 países expresó su deseo de un mejor equilibrio entre el trabajo y la vida privada. Los directores de personal del mundo industrializado informan que los aspirantes jóvenes han empezado a formular preguntas que habrían sido impensables hace 10 o 15 años: "¿Puedo salir de la oficina a una hora razonable por la tarde?"

Los grandes hombres siempre han dedicado tiempo a pensar en las musarañas.

Un reciente estudio de la NASA ha revelado que mantener los ojos

cerrados durante 24 minutos obra maravillas en la atención y el rendimiento de un piloto. Y sí, muchos de los personajes históricos más vigorosos y triunfadores han sido inveterados partidarios de la siesta: John F. Kennedy, Thomas Edison, Napoleón Bonaparte, John Rockefeller, Johannes Brahms...

Pero los intelectuales y los pseudointelectuales de hoy día tienen respuestas inmediatas para todo.

En vez de pensar en profundidad, ahora gravitamos de manera instintiva hacia el sonido más cercano. Las mentes mediáticas a las que hoy escuchamos realizan análisis inmediatos de los acontecimientos en el mismo momento en que se producen, y con frecuencia se equivocan, pero eso apenas importa: en el país de la velocidad, el hombre que tiene la respuesta inmediata es el rey. Pero ya Gandhi decía que en la vida hay algo más importante que incrementar su velocidad.

Puede que la rapidez sea nuestra manera de evadirnos.

La velocidad es una manera de no enfrentarse a lo que le pasa a tu cuerpo y a tu mente, de evitar las preguntas importantes. La gente tiene miedo a abrazar la lentitud, existe un prejuicio muy arraigado. Lento es sinónimo de torpe, lerdo, perezoso. Pero creo que hay mucha gente en un brete, porque por un lado le parece obvio que debe cambiar su ritmo y, por el otro, la sociedad le manda un bombardeo de mensajes que aseveran que la velocidad es Dios.

¿Qué mundo se descubre con la lentitud?

Según mi experiencia hay un antes y un después. Creo que vivir deprisa no es vivir, es sobrevivir. Nuestra cultura nos inculca el miedo a perder el tiempo, pero la paradoja es que la aceleración nos hace desperdiciar la vida. La mejor forma de aprovechar el tiempo no es hacer la máxima cantidad de cosas en el mínimo tiempo, sino buscar el ritmo adecuado a cada cosa. Hay que plantearse muy seriamente a qué dedicamos el tiempo. Nadie en su lecho de muerte piensa: "Ojalá que hubiera pasado más tiempo en la oficina o viendo la tele", y, sin embargo, son las cosas que más tiempo consumen en la vida de la gente.

¿Hemos pervertido el concepto de ocio?

La filosofía del trabajo la aplicamos en el ocio, que se vuelve una obligación, y caemos en la trampa de hacer demasiado. Hay que reintroducir la idea del juego tanto en el trabajo como en el ocio.

Los esquimales llaman a hacer el amor "reír juntos".

El sexo en nuestra sociedad está tan contagiado de la enfermedad de la prisa como todo lo demás, pero en este caso perdemos muchísimo. Disfrutar de una buena relación íntima va mucho más allá de la duración del orgasmo, significa darle otro nivel de profundidad; el vínculo psicológico o la comunicación espiritual es el mayor de los placeres, pero requiere tiempo antes, durante y después. Cada vez más gente en Estados Unidos decide, como el cantante Sting, aprender el sexo tántrico.

De las filosofías que explican el tiempo, ¿cuál prefiere?

Las tradiciones filosóficas para las que el tiempo es cíclico, como la china, la hindú o la budista. Según estas culturas, el tiempo nos rodea, renovándose, como el aire que respiramos. Pero en la tradición occidental el tiempo es lineal, un recurso finito. Los monjes benedictinos, que se regían por un horario muy apretado, creían que el diablo buscaba trabajo en las manos ociosas.

¿Cómo educar a un niño a un buen ritmo?

A cada vez más padres el instinto les dice que la escuela no es el mejor lugar para educar a sus hijos. Actualmente, más de un millón de jóvenes estadounidenses están siendo escolarizados en casa, 90.000 en Gran Bretaña, 30.000 en Australia y 80.000 en Nueva Zelanda. Es una manera de liberar al niño de la tiranía del horario, de dejarles aprender y vivir a su ritmo. Es decir, permitirles ser lentos.

¿Con buenos resultados?

Las investigaciones demuestran que los niños educados en casa aprenden más rápido y mejor que los alumnos en aulas convencionales. Y también se ha comprobado que tienen mucho éxito en sus estudios superiores. El temor de que su relación social no sea buena en el futuro también es infundado. Los padres que educan a sus hijos en casa establecen contacto con otras familias para compartir la enseñanza, juegos y viajes de estudio. Como avanzan con más rapidez, estos niños disponen de más tiempo libre para afiliarse a clubs.

Para ellos puede que el peligro sea la televisión.

Ese es un peligro universal. Cada vez más especialistas relacionan la televisión con el déficit de atención. La extrema velocidad visual de la pequeña pantalla ejerce con toda certeza un efecto en los cerebros juveniles. Un vídeo de Pokémon lleno de luces destellante que emitió la televisión japonesa en 1997 causó ataques epilépticos a casi 700 niños. Para protegerse de las demandas, las empresas de software adjuntan a sus juegos advertencias sobre los riesgos para la salud que conllevan. En general, creemos que la televisión nos relaja y no es cierto. De media, en España se pasan cuatro horas diarias frente al televisor. La tele se ha vuelto el agujero negro del tiempo en la vida moderna, chupa todo el tiempo de ocio y nos deja cansados, hiperestimulados y pobres de tiempo.

Quizá la velocidad sea una manera del propio sistema para tenernos controlados.

Creo que el capitalismo es un sistema muy flexible y que se puede adaptar, aunque el movimiento en defensa de la lentitud implique un cambio cultural muy profundo. Pero cada vez hay más gente que defiende la lentitud, llegar a una masa crítica es cuestión de tiempo.

¿Cuál es el primer paso?

Aceptar que uno vive mejor cuando hace menos. Mirar la agenda y colocar todo lo que hacemos durante la semana en orden de prioridad y empezar a cortar desde abajo, lo que no resulta nada difícil, porque llenamos nuestro tiempo de cosas que no son esenciales, lo hacemos por reflejo, porque eso es lo que se hace. El segundo paso es seleccionar los programas de televisión que nos interesan y no encenderla por costumbre. Así le podrá dar más tiempo a las cosas importantes: la comida, las relaciones, el sexo, lo lúdico y la calidad de trabajo.

¿No tiene la sensación que haciendo menos la vida se reduce?

Ese es el miedo, pero la realidad es la contraria: al no estar atrapado en la telaraña de compromisos las cosas empiezan a ocurrir casi de forma sorprendente e inesperada.