ELOGIO DE LA LENTITUD
Carl Honoré

Libros Tauro
www.LibrosTauro.com.ar

La era del furor

La gente nace y se casa, vive y muere en medio de un tumulto tan frenético que uno pensaría que enloquecerán.

William Dean Bowells, 1907

Una tarde bruñida por el sol del verano de 1985, mi viaje de adolescente por Europa se detiene en una plaza de las afueras de Roma.
El autobús que ha de llevarme a la ciudad lleva veinte minutos de retraso y no parece que fuera a aparecer. Sin embargo, el retraso no me molesta. En vez de ir de un lado a otro por la acera o llamar a la compañía de autobuses y presentar una queja, me pongo los auriculares del walkman, me tiendo en un banco y escucho a Simon y Garfunkel, que cantan sobre los placeres de hacer las cosas despacio y el momento duradero. Cada detalle de la escena está grabado en mi memoria: dos chiquillos dan patadas a una pelota alrededor de una fuente medieval, las ramas de los árboles rozan un muro de piedra y una anciana viuda lleva verduras a casa en una bolsa de mallas.

Avancemos velozmente quince años, y todo ha cambiado. El escenario es ahora el ajetreado aeropuerto romano de Fiumicino, y yo soy un corresponsal de prensa extranjero que se apresura a tomar el vuelo de regreso a Londres. En vez de dar puntapiés a los guijarros y sentirme eufórico, camino a grandes zancadas por la sala del aeropuerto, maldiciendo en silencio a toda persona que se cruza en mi camino a un ritmo más lento. En vez de escuchar música popular con un walkman barato, hablo por el móvil con un director de periódico que se encuentra a miles de kilómetros de distancia.

En la puerta me coloco al final de una larga cola, en la que no hay nada que hacer más que esperar. Soy el único incapaz de estar mano sobre mano. Hacer que la espera sea más productiva parece que sea menos espera, así que me pongo a hojear un periódico. Y es entonces cuando tropiezo con el artículo que acabará por inspirarme para escribir un libro acerca de la lentitud.

He aquí el titular que me llama la atención: «El cuento para antes de dormir que sólo dura un minuto». A fin de ayudar a los padres que han de ocuparse de sus pequeños consumidores de tiempo, varios autores han condensado cuentos de hadas clásicos en fragmentos sonoros de sesenta segundos. Hans Christian Andersen comprimido en un resumen para ejecutivos. Mi primer reflejo es gritar ¡eureka! Por entonces estoy trabado en un tira y afloja con mi hijo de dos años, a quien le gustan los relatos largos leídos despacio y con muchas digresiones. Pero todas las noches procuro echar mano de los cuentos más cortos y se los leo con rapidez. A menudo nos peleamos. «Vas demasiado rápido», se queja. O, cuando me dirijo a la puerta: «¡Quiero otro cuento!». En parte me siento atrozmente egoísta cuando acelero el ritual a la hora de acostarse el pequeño, pero por otra parte no puedo resistirme al impulso de apresurarme para hacer el resto de las cosas que figuran en mi agenda: la cena, el correo electrónico, leer, revisar facturas, trabajar más, las noticias de la televisión... Dar un paseo largo y lánguido por el mundo del doctor Seuss no es una opción factible. Es demasiado lento.

Así pues, a primera vista, la serie de cuentos para antes de ir a dormir reducidos a un minuto parece demasiado buena para ser cierta. Sueltas de carrerilla seis o siete «cuentos» y terminas antes de que hayan pasado diez minutos: ¿podría haber algo mejor? Entonces, cuando empiezo a preguntarme con qué rapidez Amazon podrá enviarme toda la serie, aparece la redención en forma de interrogante: ¿acaso me he vuelto loco de remate? Mientras la cola ante la puerta de embarque serpentea hacia la última comprobación del billete, doblo el periódico y me pongo a pensar. Mi vida entera se ha convertido en un ejercicio de apresuramiento, mi objetivo es embutir el mayor número posible de cosas por hora. Soy Scrooge con un cronómetro, obsesionado por ahorrar hasta la última partícula de tiempo, un minuto aquí, unos pocos segundos allá... Y no se trata sólo de mí. Todas las personas que me rodean, los colegas, los amigos, la familia, están atrapados en el mismo vórtice.

En 1982, Larry Dossey, médico estadounidense, acuñó el término «enfermedad del tiempo» 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 la enfermedad del tiempo. Todos pertenecemos al mismo culto a la velocidad. En aquella cola, para embarcar en el avión que me llevaría de regreso a Londres, empecé a reflexionar sobre las preguntas que constituyen el núcleo de esta obra: ¿por qué estamos siempre tan apresurados?, ¿cuál es el remedio contra la enfermedad del tiempo? y ¿es posible, o incluso deseable, hacer las cosas más despacio?

En estos primeros años del siglo xxi, cosas y personas por igual están sometidas al apremio de la máxima rapidez. No hace mucho, Klaus Schwab, fundador y presidente del Foro Económico Mundial, expuso la necesidad de correr, en términos escuetos: «Estamos pasando de un mundo donde el grande se come al pequeño a un mundo donde los rápidos se comen a los lentos». Esta advertencia resuena mucho más allá del mundo darwiniano del comercio. En estos tiempos ajetreados, todo es una carrera contra reloj. El psicólogo inglés Guy Claxton cree que ahora la aceleración es como una segunda naturaleza para nosotros: «Hemos desarrollado una psicología interna de la velocidad, de ahorrar tiempo y lograr la máxima eficiencia, una actitud que se refuerza todos los días».

Pero ahora ha llegado el momento de poner en tela de juicio nuestra obsesión por hacerlo todo más rápido. Correr no es siempre la mejor manera de actuar. La evolución opera sobre el principio de la supervivencia de los más aptos, no de los más rápidos. No olvidemos quién ganó la carrera entre la tortuga y la liebre. A medida que nos apresuramos por la vida, cargando con más cosas hora tras hora, nos estiramos como una goma elástica hacia el punto de ruptura.

Sin embargo, antes de seguir adelante, debo dejar una cosa clara: este libro no es una declaración de guerra a la velocidad, ya que ésta ha ayudado a rehacer el mundo de manera extraordinaria y liberadora. ¿Quién quiere vivir sin Internet o los vuelos en reactor? El problema estriba en que nuestro amor a la velocidad, nuestra obsesión por hacer más y más en cada vez menos tiempo, ha llegado demasiado lejos. Se ha convertido en una adicción, una especie de idolatría. Aun cuando la velocidad empieza a perjudicarnos, invocamos el evangelio de la acción más rápida. ¿Te retrasas en el trabajo? Hazte con una conexión más rápida a Internet. ¿No tienes tiempo para leer esa novela que te regalaron en Navidad? Aprende la técnica de la lectura rápida. ¿La dieta no ha surtido efecto? Prueba con la liposucción. ¿Demasiado atareado para cocinar? Cómprate un microondas. No obstante, ciertas cosas no pueden o no deberían acelerarse, requieren tiempo, necesitan hacerse lentamente. Cuando aceleras cosas que no deberían acelerarse, cuando olvidas cómo ir más

lentamente, tienes que pagar un precio.

La argumentación contra la velocidad empieza por la economía. El capitalismo moderno genera una riqueza extraordinaria, pero al coste de devorar recursos naturales con más rapidez de aquella con la que la madre naturaleza es capaz de reemplazarlos. Centenares de miles de kilómetros de selva tropical húmeda amazónica desaparecen todos los años. El abuso de la pesca al arrastre ha hecho que el esturión, el róbalo chileno y muchos otros peces figuren en la lista de especies en peligro de extinción. El capitalismo va demasiado rápido incluso para su propio bien, pues la urgencia por terminar primero deja muy poco tiempo para el control de calidad. Tomemos el ejemplo de la industria informática. En los últimos años, los fabricantes de *software* han adquirido el hábito de sacar rápidamente sus productos a la venta, antes de que hayan sido sometidos a pruebas exhaustivas. El resultado es una epidemia de incidentes, virus y fallos técnicos que cuesta a las empresas miles de millones de dólares todos los años.

Luego está el coste humano del «turbocapitalismo». En la actualidad existimos para servir a la economía, cuando debería ser a la inversa. Las largas horas en el trabajo nos vuelven improductivos, tendemos a cometer errores, somos más infelices y estamos más enfermos. Los consultorios médicos están llenos de gente con dolencias producidas por el estrés: insomnio, jaquecas, hipertensión, asma y problemas gastrointestinales, por mencionar sólo unos pocos trastornos. La actual cultura del trabajo también está minando nuestra salud mental. «El agotamiento era algo que veías sobre todo en personas de más de cuarenta años —señala un experto londinense—. Ahora veo hombres y mujeres treintañeros, e incluso más jóvenes, que están completamente agotados.»

La ética del trabajo, que puede ser saludable con moderación, se ha desmadrado. Consideramos la extensión de la «vacacionitis», la aversión a hacer unas vacaciones como es debido. En una encuesta entre cinco mil trabajadores del Reino Unido realizada por Reed, un 60% respondió que no pensaba utilizar todos los días de vacaciones a los que tenía derecho en 2003. De media, los estadounidenses no utilizan la quinta parte de sus vacaciones pagadas. Ni siquiera las enfermedades pueden seguir manteniendo al empleado moderno fuera de la oficina: uno de cada cinco estadounidenses va a trabajar aunque debería estar acostado en casa o en el consultorio de un médico.

Una muestra escalofriante de lo que puede representar este comportamiento nos la ofrece Japón, donde tienen una palabra, *karoshi*, que significa «muerte por exceso de trabajo». Una de las víctimas más famosas de la *karoshi* fue Kamei Shuji, un agente de bolsa superdotado que, durante la prosperidad del mercado de valores, a finales de los años ochenta, trabajaba noventa horas a la semana. La empresa para la que trabajaba pregonaba su hazaña sobrehumana en boletines y opúsculos de adiestramiento, lo convertían en el modelo de oro al que todos los empleados debían aspirar. Sus superiores, haciendo una excepción en el protocolo japonés, le pidieron que enseñara a sus colegas de más categoría el arte de la venta, lo cual aumentó todavía más la tensión que soportaban sus hombros trajeados. En 1989, cuando estalló en Japón la burbuja económica, Shuji aumentó el ritmo de trabajo, tratando de promover la actividad del mercado. Murió de repente, en 1990, de un ataque cardíaco. Tenía veintiséis años.

Aunque algunos presentaron el caso de Shuji como un ejemplo que debe inspirar precaución, lo cierto es que la cultura del trabajo, cuya mejor definición podría ser «mientras el cuerpo aguante», está muy arraigada en Japón. Según un informe del Gobierno, en 2001 se llegó a una cifra récord de víctimas de la *karoshi*: 143. Los críticos creen que la cifra de muertes anuales debidas directamente al exceso de trabajo es de varios

millares.

Sin embargo, mucho antes de que se produzca la *karoshi*, la extenuación del personal es mala para la rentabilidad de la empresa. El National Safety Council de Estados Unidos calcula que el estrés laboral es la causa de que, a diario, un millón de estadounidenses no acudan al trabajo, lo cual tiene un coste para la economía de 150.000 millones de dólares al año. En 2003, el estrés sustituyó al dolor de espalda como la principal causa del absentismo laboral en Gran Bretaña.

El exceso de trabajo también es un riesgo para la salud en otros aspectos. Deja menos tiempo y energía para el ejercicio y nos hace más proclives a tomar demasiado alcohol o alimentarnos de una manera cómoda, pero inadecuada. No es ninguna coincidencia que las naciones más rápidas sean también a menudo las que cuentan con un mayor número de obesos entre su población. En la actualidad, hasta un tercio de los estadounidenses y una quinta parte de los británicos padecen obesidad patológica. Incluso en Japón está dándose el problema del exceso de peso. En 2002, un estudio sobre nutrición en el país descubrió que un tercio de los varones japoneses, de más de treinta años, tenía exceso de peso.

A fin de mantenerse al ritmo del mundo moderno, para aumentar la celeridad, muchas personas buscan unos estimulantes más potentes que el café. La cocaína sigue siendo el estimulante preferido por los profesionales de cuello blanco, pero las anfetaminas, conocidas como *speed* («velocidad», precisamente), están tomándole la delantera. El con-sumo de droga en las empresas estadounidenses ha aumentado en un 70% desde 1998. Muchos empleados prefieren la metanfetamina cristalina, capaz de producir una sensación de euforia y claridad mental que se mantiene durante casi toda la jornada, y además evita al consumidor la embarazosa locuacidad, que suele ser un efecto secundario de la aspiración de coca. El problema es que las formas más potentes de *speed* son más adictivas que la heroína y pueden provocar depresión, agitación y conducta violenta.

Una de las razones por las que necesitamos estimulantes es que muchos no dormimos lo suficiente. Hoy, con tanto que hacer y un tiempo tan escaso para hacerlo, el estadounidense medio duerme por la noche noventa minutos menos que hace un siglo. En el sur de Europa, hogar espiritual de la *dolce vita*, la siesta de la tarde ha seguido el camino del tradicional trabajo de nueve a cinco: sólo el 7% de los españoles tiene todavía tiempo para echar una cabezada después de comer. No dormir lo suficiente puede dañar los sistemas cardiovascular e inmunitario, provocar diabetes y dolencias cardíacas, así como indigestión, irritabilidad y depresión. Dormir menos de seis horas por la noche puede debilitar la coordinación motriz, el habla, los reflejos y el juicio. La fatiga ha desempeñado un papel en algunos de los peores desastres de la era moderna: Chernobyl, el Exxon *Valdez*, la Isla de las Tres Millas, Union Carbide y el transbordador espacial *Challenger*.

El amodorramiento causa más accidentes que el alcohol. Una reciente encuesta de Gallup reveló que el 11% de los conductores británicos se duerme al volante. Un estudio llevado a cabo por la Comisión Nacional estadounidense, que se ocupa de los trastornos del sueño, culpó a la fatiga de la mitad de los accidentes de tráfico. Súmese esto a nuestra propensión a correr, y el resultado es una carnicería en las carreteras. Actualmente, el número anual de víctimas en accidentes de tráfico es de 1,3 millones en todo el mundo, más del doble que en 1990. Aunque unas mejores normas de seguridad han reducido la tasa de accidentes mortales en los países desarrollados, la ONU predice que, en 2020, el tráfico será la tercera de las principales causas de muerte en el mundo. Incluso ahora, en Europa, anualmente más de cuarenta mil personas fallecen y 1,6 millones resultan heridas en las

carreteras.

Nuestra impaciencia hace que incluso el ocio sea más peligroso. Todos los años, millones de personas en todo el mundo padecen lesiones relacionadas con los deportes y el gimnasio. Muchas se deben a esforzarse en exceso: demasiado rápido, demasiado pronto. Ni siquiera el yoga es inmune. Una amiga sufrió hace poco una torsión del cuello cuando trataba de practicar el ejercicio yóguico de mantenerse vertical, apoyada en la cabeza, y su cuerpo no estaba preparado para ello. Otros sufren peores contratiempos. En Boston (Massachusetts), un profesor impaciente le rompió a una alumna la pelvis al obligarle a adoptar la postura esparrancada. Un hombre, de treinta años, perdió la sensibilidad de parte del muslo derecho tras romperse un nervio sensorial durante una sesión de yoga en un elegante estudio de Manhattan.

Es inevitable que una vida apresurada se convierta en superficial. Cuando nos apresuramos, rozamos la superficie y no logramos establecer verdadero contacto con el mundo o las demás personas. Como escribió Milan Kundera en su novela corta *La lentitud* (1996): «Cuando las cosas suceden con tal rapidez, nadie puede estar seguro de nada, de nada en absoluto, ni siquiera de sí mismo». Todas las cosas que nos unen y hacen que la vida merezca la pena de ser vivida —la comunidad, la familia, la amistad— medran en lo único de lo que siempre andamos cortos: el tiempo. En una reciente encuesta de ICM, la mitad de los adultos británicos dijeron que sus febriles horarios les habían hecho perder el contacto con los amigos.

Consideremos el daño que vivir constantemente en el carril rápido puede causar a la vida familiar. Todos los miembros de la familia van y vienen, y ahora las pegatinas en la puerta del frigorífico son la principal forma de comunicación en muchos hogares. Según las cifras facilitadas por el Gobierno británico, por término medio el padre dedica el doble de tiempo a examinar y responder el correo electrónico que a jugar con sus hijos. En Japón existen unos centros de cuidado infantil donde los padres dejan a sus hijos las veinticuatro horas del día. En todo el mundo industrial, los niños, al regresar de la escuela, se encuentran en una casa vacía donde nadie escucha sus anécdotas, problemas, triunfos o temores. En una encuesta sobre los adolescentes estadounidenses realizada en 2000 por la revista *Newsweek*, el 73% de los padres confesó que dedicaba muy poco tiempo a estar con sus hijos adolescentes.

Es posible que los niños sean quienes más padezcan a causa de esta orgía de la aceleración. Están creciendo con más rapidez de lo que lo habían hecho jamás. Muchos niños están ahora tan ocupados como sus padres, tienen unas apretadas agendas de clases particulares después del horario escolar: lecciones de piano, prácticas de fútbol... Hace poco, un chiste gráfico de un periódico lo decía todo: dos niñas esperan en la parada del autobús escolar, cada una aferrada a una agenda. Una de ellas le dice a la otra: «Bueno, retrasaré el ballet una hora, programaré de nuevo la gimnasia y cancelaré el piano... Tú cambia la lección de violín al jueves y sáltate el fútbol... Así, el viernes 16 podremos jugar de 3.15 a 3.45».

Vivir como adultos muy atareados deja poco tiempo para la actividad propia de la infancia: ir por ahí con los amigos, jugar sin la supervisión de los adultos, soñar despiertos... También tiene efectos nocivos sobre la salud, ya que los niños son aun menos capaces de adaptarse a la privación de sueño y el estrés que constituyen el precio de llevar una vida apresurada, frenética. Los psicólogos especializados en el tratamiento de adolescentes que padecen ansiedad ven ahora sus salas de espera llenas de niños de hasta cinco años, que padecen trastornos estomacales, dolores de cabeza, insomnio, depresión y trastornos

alimentarios. En muchos países industrializados, los suicidios de adolescentes están aumentando. En 2002, Louise Kitching, una joven de diecisiete años que vivía en Lincolnshire (Inglaterra), abandonó llorando la sala donde se examinaba. La alumna estelar iba a hacer su quinto examen del día, con sólo una pausa de diez minutos entre uno y otro.

Si seguimos así, el culto a la velocidad sólo puede empeorar. Cuando todo el mundo se decide por la rapidez, la ventaja de ir rápido desaparece y nos fuerza a ir más rápido todavía. Al final, lo que nos queda es una carrera armamentista basada en la velocidad, y ya sabemos adónde conducen esa clase de carreras, al sombrío punto muerto de la «destrucción mutuamente asegurada».

Mucho ya ha sido destruido. Hemos olvidado la espera de las cosas y la manera de gozar del momento cuando llegan. En los restaurantes, son cada vez más los clientes apresurados que pagan la cuenta y piden un taxi cuando aún están tomando el postre. Muchos hinchas abandonan pronto los partidos, por muy indeciso que sea el resultado, sólo para ganar por la mano al tráfico. Luego está la maldición de la multiplicidad de tareas. Hacer dos cosas a la vez parece muy inteligente, eficiente y moderno; no obstante, lo que suele significar es hacer dos cosas no tan bien como deberían hacerse. Como la mayoría de la gente, leo el periódico mientras veo la televisión... y observo que así me entero de menos cosas.

En esta era atiborrada de medios de comunicación, rica en datos, en la que el zapeo y los juegos electrónicos campan por sus respetos, hemos perdido el arte de no hacer nada, de cerrar las puertas al ruido de fondo y las distracciones, de aflojar el paso y permanecer a solas con nuestros pensamientos. *Boredom*, la palabra inglesa que designa el aburrimiento, no existía hace ciento cincuenta años, y es que el hastío es una invención moderna. Si eliminamos todos los estímulos, nos ponemos nerviosos, nos entra pánico y buscamos algo, lo que sea, para emplear el tiempo. ¿Cuándo ha visto por última vez a alguien que se limitara a mirar por la ventanilla del tren? Todo el mundo está muy ocupado leyendo el periódico, absorto en un videojuego, escuchando música por medio de auriculares, trabajando con el ordenador portátil, charlando por el teléfono móvil...

En vez de pensar profundamente o dejar que una idea se cueza a fuego lento en el fondo de la mente, ahora gravitamos de manera instintiva hacia el sonido más cercano. En la guerra moderna, tanto los corresponsales en el campo de batalla como las lumbreras que están en el estudio, realizan análisis inmediatos de los acontecimientos en el mismo momento en que se producen. Con frecuencia, sus percepciones resultan equivocadas, pero eso apenas importa hoy: en el país de la velocidad, el hombre que tiene la respuesta inmediata es el rey. Gracias a los datos aportados por los satélites y los canales de televisión, que emiten noticias sin interrupción durante las veinticuatro horas del día, los medios electrónicos están dominados por lo que un sociólogo francés denominó *el fast thinker* [pensador rápido], una persona que, sin detenerse a pensarlo un instante, es capaz de dar una respuesta elocuente a cualquier pregunta.

En cierto modo, ahora todos somos pensadores rápidos. Nuestra impaciencia es tan implacable que, como expresó sarcásticamente la actriz y escritora Carrie Fisher, «incluso la gratificación instantánea requiere demasiado tiempo». Esto explica en parte la frustración crónica que burbujea bajo la superficie de la vida moderna. Todo aquello, objeto inanimado o ser viviente, que se interpone en nuestro camino, que nos impide hacer exactamente lo que queremos hacer cuando lo queremos, se convierte en nuestro enemigo. Así pues, en la actualidad el menor contratiempo, el más ligero retraso, el mínimo indicio de lentitud, puede hacer que a ciertas personas, por lo demás del todo normales, se les hinchen las venas de las sienes a causa del furor mal contenido.

Las pruebas anecdóticas están por doquier. En Los Ángeles, un hombre empieza a pelearse en un supermercado porque el cliente que le precede, tras haber pagado en caja, tarda demasiado en meter los artículos en las bolsas. En Londres, una mujer raya con un objeto punzante la carrocería de un coche que se le ha adelantado para ocupar una plaza de aparcamiento. Un ejecutivo acomete a una azafata cuando el avión tiene que pasarse veinte minutos dando vueltas por encima del aeropuerto de Heathrow antes de aterrizar. «¡Quiero aterrizar ya! —grita como un niño mimado—. ¡Ahora, ni un minuto más!»

Un repartidor se detiene ante la casa de mi vecino y obliga al tráfico a detenerse mientras el conductor descarga una mesita. Al cabo de un minuto, la mujer de negocios de cuarenta y tantos años, al volante del primer coche detenido, empieza a agitarse en el asiento, a sacudir los brazos y a mover la cabeza adelante y atrás. Un lamento bajo y gutural surge de la ventanilla abierta del vehículo. Es como una escena de *El exorcista*. Temo que esté sufriendo un ataque epiléptico y bajo corriendo para ayudarla. Pero cuando llego a la acera, resulta que simplemente está enojada por la detención forzosa. Asoma la cabeza por la ventanilla y grita sin dirigirse a nadie en particular: «Mueve el puñetero furgón o te mato, cabronazo». El repartidor se encoge de hombros, como si ya tuviera una larga experiencia en tales situaciones, se sienta al volante y se marcha. Abro la boca para decirle a la mujer chillona que se tome las cosas con un poco de calma, pero el sonido de los neumáticos de su coche, que chirrían en el asfalto, ahoga mis palabras.

Ahí es a donde conduce nuestra obsesión por la rapidez y el ahorro de tiempo. La rabia flota en la atmósfera: rabia por la congestión de los aeropuertos, 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, por las esperas en el gimnasio... Gracias a la celeridad, vivimos en la era de la rabia.

Tras mi epifanía del cuento antes de ir a dormir en el aeropuerto de Roma, regreso a Londres con una misión: investigar el precio de la velocidad y las perspectivas de hacer las cosas más despacio en un mundo obsesionado por ir cada vez más rápido. Todos nos quejamos de nuestros horarios frenéticos, pero ¿alguien toma alguna medida para racionalizarlos? La respuesta es afirmativa. Mientras el resto del mundo sigue rugiendo, una amplia y creciente minoría está inclinándose por no vivir con el motor acelerado al máximo. En cada actividad humana imaginable, desde el sexo, el trabajo y el ejercicio hasta la alimentación, la medicina y el diseño urbano, esos rebeldes hacen lo impensable: crear espacio para la lentitud. Y la buena noticia es que la desaceleración surte efecto. Pese a las murmuraciones de Casandra de los mercaderes de la celeridad, resulta que hacer las cosas más despacio suele significar hacerlas mejor: salud, trabajo, negocios, vida familiar, ejercicio físico, cocina, sexo..., todo mejora cuando se prescinde del apresuramiento.

No se trata de una actitud nueva. En el siglo xix, la gente oponía resistencia al apremio de acelerar. Y lo hacía de una manera que hoy nos resulta familiar. Los sindicatos exigían más tiempo libre. Los ciudadanos estresados buscaban refugio y restablecimiento en el campo. Pintores, poetas, escritores y artesanos buscaban modos de preservar la estética de la lentitud en la era de las máquinas. Hoy, sin embargo, la reacción contra la velocidad está pasando a la opinión pública con más premura de lo que jamás lo hiciera. En la base popular de la sociedad, en las cocinas, las oficinas, las salas de conciertos, las fábricas, los gimnasios, los dormitorios, los barrios, las galerías de arte, los hospitales, los centros de ocio y las escuelas, muy cerca de usted, son cada vez más las personas que se niegan a

aceptar el dictado de que lo rápido es siempre mejor. Y en sus numerosos y diversos actos de desaceleración se encuentran las semillas de un movimiento global en pro de la lentitud, que en el mundo anglosajón se conoce ya como movimiento Slow [movimiento lento].

Ahora es el momento de definir nuestros términos. En esta obra, las palabras «rápida» y «lentamente» hacen algo más que describir una proporción de cambio. Representan de forma escueta maneras de ser o filosofías de vida. Rápido equivale a atareado, controlador, agresivo, apresurado, analítico, estresado, superficial, impaciente y activo; es decir, la cantidad prima sobre la calidad. Lento es lo contrario: sereno, cuidadoso, receptivo, silencioso, intuitivo, pausado, paciente y reflexivo; en este caso, la calidad prima sobre la cantidad. La lentitud es necesaria para establecer relaciones verdaderas y significativas con el prójimo, la cultura, el trabajo, la alimentación..., en una palabra, con todo. La paradoja es que la lentitud no siempre significa ser lento. Como veremos, a menudo realizar una tarea con lentitud produce unos resultados más rápidos. También es posible hacer las cosas con rapidez al tiempo que se mantiene un marco mental lento. Un siglo después de que Rudyard Kipling escribiera acerca de mantener la cabeza en su sitio, mientras cuantos te rodean pierden las suyas, la gente está aprendiendo a mantener la serenidad, a conservar un estado de lentitud interior, incluso mientras se apresuran para terminar una tarea en la fecha fijada o llevar a los niños a la escuela sin ningún retraso. Uno de los objetivos de esta obra es mostrar cómo lo hacen.

A pesar de lo que digan algunos críticos, el movimiento Slow no se propone hacer las cosas a paso de tortuga. Tampoco es un intento ludita* de hacer que el planeta entero retroceda a alguna utopía preindustrial. Por el contrario, el movimiento está formado por personas como usted y yo, personas que quieren vivir mejor en un mundo moderno sometido a un ritmo rápido. Por ello, la filosofía de la lentitud podría resumirse en una sola palabra: equilibrio. Actuar con rapidez cuando tiene sentido hacerlo y ser lento cuando la lentitud es lo más conveniente. Tratar de vivir en lo que los músicos llaman el *tempo giusto*, la velocidad apropiada.

Uno de los principales defensores de la desaceleración es Carlo Petrini, el italiano fundador de Slow Food [comida lenta], el movimiento internacional dedicado a la idea tan civilizada de que es preciso cultivar, cocinar y consumir los alimentos de una manera relajada. Aunque la alimentación es su principal frente de batalla, Slow Food es mucho más que una excusa para dedicar largo tiempo a las comidas. El manifiesto del grupo es una llamada a las armas contra el culto a la velocidad en todas sus formas: «Nuestro siglo, que empezó y se ha desarrollado bajo la insignia de la civilización industrial, primero inventó la máquina y luego la tomó como el modelo de su vida. Estamos esclavizados por la velocidad y todos hemos sucumbido al mismo virus insidioso: vivir rápido, una actitud que trastorna nuestros hábitos, invade la intimidad de nuestros hogares y nos obliga a ingerir la llamada comida rápida».

Una tórrida tarde veraniega en Bra, la pequeña población piamontesa donde está la sede de Slow Food, me reuní con Petrini. Su receta para la vida tiene un sabor moderno que resulta tranquilizador.

—Si uno actúa siempre con lentitud, es un estúpido —me dijo—. No es eso lo que nos proponemos. Ser lento significa que uno controla los ritmos de su vida y decide qué celeridad conviene en un determinado contexto. Si hoy quiero ir rápido, voy rápido; si mañana quiero ir lentamente, voy lentamente. Luchamos por el derecho a establecer nuestros propios tempos.

Esta filosofía tan sencilla está ganando terreno en muchos ámbitos. En el lugar de

trabajo, millones de personas se empeñan con éxito en conseguir un mejor equilibrio entre el trabajo y la vida. En el dormitorio, la gente descubre el placer del sexo lento, por medio del tantra y otras formas de desaceleración erótica. La idea de que la lentitud es mejor explica la enorme difusión que tienen los regímenes de ejercicio (desde el yoga hasta el Tai Chi) y la medicina alternativa (desde la herbología hasta la homeopatía), sistemas que abordan el organismo desde una perspectiva suave, oolítica. En muchos países se está renovando el paisaje urbano a fin de estimular a la gente a que conduzca menos y camine más. Muchos niños también están apartándose del carril rápido, a medida que los padres aligeran sus compactos horarios.

Como no podía ser de otro modo, el movimiento Slow se superpone a la cruzada antiglobalización. Los seguidores de ambos movimientos creen que el «turbocapitalismo» ofrece un billete de ida hacia la extenuación, para el planeta y quienes lo habitamos. Afirman que podemos vivir mejor si consumimos, fabricamos y trabajamos a un ritmo más razonable. Sin embargo, del mismo modo que los antiglobalizadores moderados, los activistas del movimiento Slow no se proponen destruir el sistema capitalista, sino que tratan más bien de darle un rostro humano. El mismo Petrini habla de una «globalización virtuosa». Pero el movimiento Slow va mucho más allá de la mera reforma económica. Al centrar la puntería en el falso dios de la velocidad, alcanza el corazón de lo humano en la era del chip de silicio. El credo de este movimiento puede reportar beneficios cuando se aplica poco a poco, por etapas. Pero el beneficio máximo del movimiento Slow sólo se conseguirá si vamos más allá y reflexionamos sobre nuestra manera de hacerlo todo. Un mundo realmente lento requiere nada menos que una revolución del estilo de vida.

El movimiento Slow aún está formándose. Carece de sede social y de página web, no tiene un dirigente único ni un partido político que haga bandera de su mensaje. Muchas personas deciden ir más despacio sin tener conciencia de que su actitud forma parte de una tendencia cultural y no digamos de una cruzada mundial. Sin embargo, lo que importa es que una minoría cada vez más amplia prefiere la lentitud a la celeridad. Cada acto de desaceleración es un empuje más hacia el movimiento Slow.

Al igual que las multitudes contrarias a la globalización, los activistas del movimiento Slow están forjando vínculos, adquiriendo ímpetu y perfilando su filosofía por medio de conferencias internacionales, Internet y los medios de comunicación. Por todas partes surgen grupos favorables a la lentitud. Algunos, como Slow Food, se centran sobre todo en un aspecto de la vida. Otros abarcan en su conjunto la filosofía de la lentitud. Entre estos últimos figuran el Sloth Club* japonés, la Long Now Foundation [fundación por un largo ahora], radicada en Estados Unidos, y la Sociedad por la Desaceleración del Tiempo, en Austria. El movimiento Slow se desarrollará en gran parte gracias a una especie de polinización cruzada. A este respecto, Slow Food ya ha originado otros grupos. Bajo el estandarte de Slow Cities [ciudades lentas], más de sesenta poblaciones de Italia y otros países están esforzándose por convertirse en oasis de calma. En Bra se encuentra también la sede de Slow Sex [sexo lento], un grupo dedicado a erradicar el apresuramiento del dormitorio. En Estados Unidos, la doctrina de Petrini ha inspirado a un conocido educador, quien ha creado el movimiento Slow Schooling [escolarización lenta], que fomenta la lentitud en la actividad docente.

El propósito de esta obra es el de presentar el movimiento Slow a un público amplio, explicar lo que defiende, cómo evoluciona, con qué obstáculos se encuentra y por qué tiene algo que ofrecernos a todos y cada uno de nosotros. Pero mi motivación no es del todo desinteresada. Soy un adicto a la velocidad, por lo que este libro es también un viaje

personal. En la última página deseo recuperar en parte la serenidad que experimenté cuando esperaba aquel autobús en Roma. Quiero ser capaz de leerle un cuento a mi hijo, sin tener un ojo en la página y el otro en el reloj.

Como la mayoría de la gente, quiero encontrar una manera de vivir mejor, de conseguir un equilibrio entre la rapidez y la lentitud.

1

hacerlo todo más rápido

> Afirmamos que la magnificencia del mundo ha sido enriquecida por una nueva belleza: la belleza de la velocidad.
>
> manifiesto futurista, 1909

¿Qué es lo primero que hace usted al levantarse por la mañana? ¿Descorrer las cortinas? ¿Darse la vuelta para apretarse contra su pareja o abrazar la almohada? ¿Saltar de la cama y hacer diez flexiones para que circule la sangre? No, lo primero que hace, tanto usted como todo el mundo, es consultar la hora. Desde su lugar en la mesilla de noche, el reloj nos señala el rumbo, nos dice no sólo dónde nos encontramos con respecto al resto de la jornada sino también cómo hemos de reaccionar. Si es temprano, cierro los ojos e intento volver a dormirme. Si es tarde, me levanto de la cama y voy de cabeza al baño. A partir de ese primer momento de vigilia, el reloj manda. Y sigue haciéndolo a lo largo del día, mientras corremos de una cita a otra, de una hora límite a la siguiente. Cada momento forma parte de un programa y, dondequiera que miremos, la mesilla de noche, la cafetería de la empresa, el ángu-lo de la pantalla del ordenador, nuestra propia muñeca, el reloj sigue con su tictac, marcando nuestro avance, instándonos a no quedarnos rezagados.

En nuestro raudo mundo moderno, siempre tenemos la sensación de que el tren del tiempo está saliendo de la estación cuando nosotros llegamos al andén. Al margen de lo rápido que vayamos y al margen de la destreza con que tracemos nuestro programa, el día nunca tiene suficientes horas. Hasta cierto punto, siempre ha sido así, pero hoy experimentamos el apremio del tiempo mucho más de lo que nunca había ocurrido. ¿Por qué? ¿Qué es lo que nos diferencia de nuestros antepasados? Si queremos vivir más despacio, ante todo debemos comprender por qué vamos tan rápido, por qué el mundo aceleró la marcha y las horas resultaron insuficientes para la cantidad de cosas que era preciso realizar entre sus estrechos límites. Y a tal fin debemos empezar por el principio, examinando nuestra relación con el tiempo.

La humanidad siempre ha sido esclava del tiempo y ha percibido su presencia y su poder, pero nunca ha sabido con precisión cómo definirlo. En el siglo iv d. C., san Agustín reflexionó: «¿Qué es, pues, el tiempo? Si nadie me lo pregunta lo sé, pero si deseara explicárselo a alguien que me lo preguntara está claro que no lo sé». Mil seiscientos años después, tras habernos esforzado por comprender unas cuantas páginas escritas por Stephen Hawking, comprendemos exactamente lo que sentía el santo. No obstante, aun

cuando el tiempo siga siendo elusivo, todas las sociedades han ideado maneras de medir su paso. Los arqueólogos creen que, hace más de veinte mil años, los cazadores europeos de la era glacial contaban los días que transcurrían entre las fases lunares tallando líneas y agujeros en palos y huesos. Toda gran cultura del mundo antiguo, sumerios y babilonios, egipcios y chinos, mayas y aztecas, creó su propio calendario. Uno de los primeros documentos que salieron de la imprenta de Gutenberg fue el «Calendario de 1448».

Una vez que nuestros antepasados aprendieron a medir los años, los meses y los días, el paso siguiente consistió en dividir el tiempo en unidades más pequeñas. Un reloj de sol egipcio, que data de 1500 a. C., es uno de los instrumentos más antiguos que se conservan para dividir el día en partes iguales. Los «relojes» primitivos se basaban en el tiempo que tardaba el agua o la arena en pasar por un orificio o para que ardiera una vela o una lamparilla de aceite. La medida del tiempo dio un gran salto adelante en el siglo xiii, con la invención del reloj mecánico. A finales del siglo xvii, la gente podía medir con precisión no sólo las horas, sino también los minutos y los segundos.

La supervivencia fue uno de los incentivos para medir el tiempo. Las antiguas civilizaciones utilizaban los calendarios para saber cuándo era el momento de plantar y cosechar. Pero, desde el comienzo, la medida del tiempo resultó ser un arma de doble filo. Por una parte, la programación puede hacer que cualquiera, desde el campesino hasta el ingeniero de
software, sea más eficiente. No obstante, en cuanto empezamos a dividir el tiempo, las tornas se vuelven y el tiempo nos domina. Entonces nos convertimos en esclavos del horario: éste nos fija fechas límite que, por su misma naturaleza, nos dan un motivo para apresurarnos. Como dice un proverbio italiano: «el hombre mide el tiempo y éste mide al hombre».

Dado que hacían posible la programación diaria, los relojes prometían una mayor eficiencia, pero también un control más estricto. No obstante, los relojes primitivos eran demasiado inseguros para regir a la humanidad como lo hacen los relojes actuales. Los relojes de sol no funcionaban de noche ni cuando el cielo estaba nublado, y la longitud de una hora de reloj solar variaba de un día a otro debido a la inclinación de la Tierra. Los relojes de agua y arena, ideales para medir una tarea concreta, no servían para indicar la hora del día. ¿Por qué tantos duelos, batallas y otros hechos históricos tenían lugar al amanecer? No se debía a que a nuestros antepasados les gustara levantarse temprano, sino a que el alba era el único momento del día que todo el mundo podía identificar con precisión. En ausencia de relojes exactos, la vida obedecía a los dictados de lo que los sociólogos denominan el tiempo natural. La gente hacía las cosas cuando le apetecía, no cuando se lo decía un reloj de pulsera. Comían cuando tenían hambre y dormían cuando se amodorraban. Sin embargo, desde el principio, saber la hora fue de la mano con decirle a la gente lo que debe hacer.

Ya en el siglo vi, los monjes benedictinos se regían por un horario que enorgullecería a un moderno administrador del tiempo. Sirviéndose de relojes primitivos, hacían sonar las campanas, a intervalos determinados a lo largo del día y de la noche, a fin de apresurarse a pasar de una tarea a otra, de la oración al estudio, a la horticultura, al descanso y de nuevo a la oración. Cuando los relojes mecánicos empezaron a aparecer en las plazas de las ciudades europeas, la línea divisoria entre saber con precisión la hora y mantener el control se borró todavía más. Un caso revelador lo ofrece Colonia. En los archivos históricos hay constancia de que, alrededor de 1370, se instaló un reloj público en la ciudad alemana. En 1374, la municipalidad aprobó una ley que fijaba el comienzo y el final del horario laboral de los

trabajadores y limitaba la pausa para el almuerzo a «una hora y no más». En 1391, la ciudad impuso el toque de queda a partir de las nueve de la noche (las ocho en invierno) a los visitantes forasteros y, en 1398, dictaminaron que el toque de queda sería general a las once. En el transcurso de una generación, los habitantes de Colonia pasaron de no saber nunca con precisión la hora que era a permitir que un reloj dictara cuándo trabajaban, el tiempo que podían tomarse para comer y la hora en que se retiraban a sus casas por la noche. El tiempo del reloj estaba ganando el pulso al tiempo natural.

Los europeos de mentalidad moderna, siguiendo el camino abierto por los monjes benedictinos, empezaron a utilizar la programación de la jornada para vivir y trabajar con mayor eficiencia. En la época del Renacimiento italiano, Leon Battista Alberti, filósofo, arquitecto, músico, pintor y escultor, era un hombre muy atareado y, a fin de aprovechar su tiempo al máximo, empezaba la jornada estableciendo un horario: «Cuando me levanto por la mañana, antes que nada me pregunto qué debo hacer ese día. Hago una lista de las numerosas cosas, pienso en ellas y les asigno el momento apropiado: ésta la haré por la mañana, ésa por la tarde, aquélla por la noche». Te percatas de que a Alberti le habría encantado un «ayudante personal digital».

Durante la revolución industrial, cuando el mundo se lanzaba adelante como un vehículo en marcha superdirecta, la programación del tiempo se convirtió en un modo de vida. Antes de la era del maquinismo, nadie podía moverse más rápido que un caballo al galope o un barco a toda vela. La máquina de vapor lo cambió todo. De repente la gente, la información y los materiales podían recorrer grandes distancias con mucha más rapidez que antes. Una fábrica podía producir más género en un solo día que un artesano en toda su vida. La nueva velocidad prometía unas emociones y una prosperidad inimaginables, y la gente la aceptó con entusiasmo. Cuando el primer tren de pasajeros con locomotora de vapor efectuó su viaje inaugural en Yorkshire (Inglaterra), en 1825, fue recibida por una muchedumbre de 40.000 personas y un saludo de 21 cañonazos.

El capitalismo industrial se alimentaba de la velocidad, y la recompensaba como jamás lo había hecho hasta entonces. Las empresas que fabricaban y enviaban sus productos con más rapidez podían vender más barato que sus rivales. Cuanto más breve era el tiempo en que uno convertía el capital en beneficio, con tanta mayor celeridad podía reinvertirlo para obtener mayores ganancias. No es por casualidad que la expresión «hacer un dólar rápido» se acuñara en el siglo xix.

En 1748, en el alba de la era industrial, Benjamin Franklin bendijo el matrimonio entre el beneficio y la prisa con un aforismo que hoy sigue en plena vigencia: «el tiempo es oro». Nada reflejaba o reforzaba mejor la nueva mentalidad que el cambio que suponía pagar a los trabajadores por horas en vez de hacerlo por lo que producían. Una vez establecido que cada minuto costaba dinero, las empresas emprendieron una carrera interminable por acelerar la producción. Producir más artefactos por hora equivalía a un mayor beneficio. Mantenerse por delante de la manada permitía instalar el último grito en tecnología ahorradora de tiempo antes de que lo hicieran tus rivales. El capitalismo moderno llevaba incorporado el imperativo de ir hacia arriba, de acelerar, de ser cada vez más eficiente.

La urbanización, otra característica de la era industrial, ayudó a apresurar el paso. Las ciudades siempre han atraído a personas enérgicas y dinámicas, pero la misma vida urbana actúa como un acelerador de partículas gigantesco. Cuando la gente se traslada a la ciudad, empieza a hacerlo todo con más rapidez. En un diario íntimo de autor anónimo y fechado en 1871 figuran estos comentarios sobre la capital británica: «El desgaste de la energía nerviosa y la descarga de energía cerebral en Londres son enormes. El londinense vive rápido. En

Londres, el hombre se mata a trabajar, mientras que en otros lugares se echa a perder a causa de la indolencia... La mente está siempre tensa, con una rápida sucesión de nuevas imágenes, nuevas personas y nuevas sensaciones. Todos los negocios se llevan a cabo con un ritmo rápido. La compra y la venta, la cuenta y el peso, incluso la charla por encima del mostrador, todo se hace con un grado de rapidez y mucha práctica... Los lentos y aburridos descubren pronto que no tienen ninguna posibilidad, pero, al cabo de cierto tiempo, como un caballo lento enganchado a un coche rápido, desarrollan un ritmo desconocido hasta entonces».

A medida que se extendían la industrialización y la urbanización, el siglo xix presenciaba un desfile interminable de inventos que contribuían a que la gente viajara, trabajase y se comunicara con más rapidez. En 1850 se registraron más de mil quinientas máquinas en la Oficina de Patentes estadounidense, máquinas que, como observó un visitante sueco, servían «para la aceleración de la velocidad y el ahorro de tiempo y trabajo». Londres inauguró la primera línea de metro
en 1863. En Berlín, el primer tranvía eléctrico empezó a funcionar en 1879. Otis produjo la primera escalera mecánica en 1900. En 1913, los Fords del modelo T salían de la primera cadena de montaje del mundo. Las comunicaciones también se aceleraron: el telégrafo apareció en 1837, seguido por el primer cable transatlántico en 1866 y, una década después, el teléfono y la radio inalámbrica.

Pero toda esta nueva tecnología no habría podido ser utilizada sin una precisa medición del tiempo. El reloj es el sistema operativo del capitalismo moderno, lo que posibilita todo lo demás: las reuniones, las fechas límite, los contratos, los procesos de fabricación, los horarios, el transporte, los turnos de trabajo... Lewis Mumford, el eminente crítico social, identificó el reloj como «la máquina esencial» de la revolución industrial. Pero no fue hasta finales del siglo xix cuando la creación de la hora oficial hizo que la potencia del reloj se desarrollara al máximo. Hasta entonces, cada ciudad medía el tiempo basándose en el mediodía solar, ese momento misterioso en que las sombras se desvanecen y el sol parece estar directamente por encima de nuestras cabezas. El resultado era un baturrillo anárquico de zonas horarias locales. Por ejemplo, a comienzos de los años ochenta, la hora de Nueva Orleans llevaba veintitrés minutos de retraso con respecto a la de Baton Rouge, situada a 120 kilómetros al oeste. Cuando nadie podía desplazarse más rápido que un caballo, tales absurdos apenas importaban, pero ahora los trenes cruzaban el paisaje con suficiente rapidez como para percatarse de la anomalía. A fin de posibilitar unos horarios de ferrocarril eficientes, las naciones empezaron a armonizar sus relojes. En 1855, la mayor parte de Gran Bretaña había aceptado el tiempo transmitido por telégrafo desde el Real Observatorio de Greenwich. En 1884, 27 naciones convinieron en reconocer Greenwich como el primer meridiano, lo cual condujo finalmente a la creación de la hora oficial global. En 1911, la mayor parte del mundo se regía por la misma hora.

Persuadir a los primeros trabajadores industriales de que vivieran de acuerdo con el reloj no fue tarea fácil. Muchos de ellos trabajaban a su propio ritmo, hacían pausas cuando se les antojaba o no se presentaban en su puesto, lo cual era un desastre para los directivos de la fábrica que les pagaban por horas. A fin de enseñar a los operarios la nueva disciplina del horario que exigía el capitalismo moderno, las clases dirigentes promovieron la puntualidad como un deber cívico y una virtud moral, mie
ntras denigraban la lentitud y la tardanza como pecados capitales. En su catálogo de 1891, la compañía Electric Signal Clock advertía contra los males de no mantener el ritmo: «Si hay una sola virtud que debería cultivar más que cualquier otra quien desee triunfar en la vida,

es la puntualidad; si hay un error que debe evitarse, es el retraso». Uno de los relojes de la empresa, que recibía el apropiado nombre de Autócrata, prometía «revolucionar a los rezagados y los impuntuales».

En 1876, cuando apareció en el mercado el primer despertador de cuerda, la puntualidad recibió un formidable refuerzo. Pocos años después, las fábricas empezaron a instalar relojes para que los trabajadores marcaran el inicio y el final de cada turno; así la afirmación de que «el tiempo es oro» se convirtió en un ritual cotidiano. Cada vez era más insistente el apremio para que cada segundo contara, y el reloj portátil se convirtió en un símbolo de posición social. En Estados Unidos, los pobres se afiliaban a clubes que sorteaban un reloj todas las semanas. Las escuelas también apoyaban la aspiración a la puntualidad. En el libro de lectura de McGuffey, editado en 1881, se advertía a los niños de los horrores que podía desencadenar la tardanza, como accidentes de trenes, negocios fracasados, derrotas militares, ejecuciones por error y amoríos frustrados: «Siempre sucede así en la vida, los planes mejor trazados, los asuntos más importantes, las fortunas de los individuos, el honor, la felicidad, la misma vida se sacrifican a diario porque alguien ha sido impuntual».

A medida que el reloj se imponía y la tecnología posibilitaba que todo se hiciera con mayor rapidez, el apresuramiento ocupó todos los rincones de la vida. Se esperaba del individuo que pensara, trabajara, hablara, leyera, escribiera, comiera y se moviera con más rapidez. Un observador decimonónico bromeó diciendo que el neoyorquino medio «siempre camina como si tuviera una buena cena por delante y un alguacil por detrás». En 1880, Nietzsche detectó una cultura creciente «de la prisa, del apresuramiento indecente y sudoroso, que quiere tenerlo todo hecho en el acto».

Los intelectuales empezaron a reparar en que la tecnología nos estaba moldeando tanto como nosotros la moldeábamos a ella. En 1910, el historiador Herbert Casson escribió que «con el uso del teléfono, la mente ha adquirido un nuevo hábito. Nos hemos desprendido de la lentitud y la pereza... La vida se ha vuelto más tensa, despierta, enérgica». A Casson no le habría sorprendido sab
er que quien se pasa largas horas trabajando con un ordenador puede impacientarse con quienes no se mueven a la velocidad del *software*.

A finales del siglo xix, un protoasesor de dirección empresarial, Frederick Taylor, dio otra vuelta de tuerca a la cultura de la celeridad. En la Acería Bethlehem de Pensilvania, Taylor utilizó un cronómetro y una regla de cálculo para determinar, hasta la última fracción de segundo, el tiempo que debería requerir cada tarea, y entonces las ordenó a fin de obtener la máxima eficiencia. «En el pasado, el hombre ha ocupado el primer lugar —dijo en un tono amenazador—. En el futuro, el "Sistema" debe ocupar el primer lugar.» Pero, aunque sus escritos se leían con interés en todo el mundo, Taylor obtuvo unos resultados mediocres cuando llevó a la práctica su «administración científica». En la Acería Bethlehem enseñó a un obrero a mover lingotes de hierro cuatro veces más rápido que la media en una jornada. Pero muchos otros obreros se marcharon, quejándose de estrés y fatiga. Taylor era un hombre duro con el que resultaba difícil congeniar, y acabaron por despedirle en 1901. Pero a pesar de que vivió sus últimos años en una relativa oscuridad y los sindicalistas lo odiaban, su credo (primero el programa, luego el hombre) dejó una marca indeleble en la ideología occidental. Y no únicamente en el lugar de trabajo. Michael Schwarz, quien produjo en 1999 un documental sobre el taylorismo, dijo: «Es posible que Taylor muriese lleno de oprobio, pero probablemente se rió el último porque sus ideas acerca de la eficiencia han llegado a definir nuestra manera actual de vivir, no sólo en el trabajo sino también en nuestra vida personal».

Más o menos por la misma época en que Taylor calculaba cuántas centésimas de segundo se tardaba en cambiar una bombilla eléctrica, Henry Olerich publicó una novela titulada *A Cityless and Countryless World* [Un mundo sin ciudades y sin países], que retrataba una civilización de Marte, donde el tiempo era tan precioso que se había convertido en la moneda. Al cabo de un siglo, su profecía prácticamente se ha cumplido: hoy, el tiempo es más parecido al dinero que nunca. En los países anglosajones incluso se utilizan las expresiones «ser rico en tiempo» y, más a menudo, «pobre en tiempo».

¿Por qué, entre tanta riqueza material, la carencia de tiempo es tan endémica? Gran parte de la culpa la tiene nuestra propia mortalidad. Es posible que la medicina haya añadido más o menos una década a los setenta años establecidos en la Biblia, pero seguimos viviendo a la sombra del mayor de todos los límites: el de la muerte. No es de extrañar que tengamos la sensación de la brevedad del tiempo y nos esforcemos por lograr que cada momento cuente. Pero si el instinto de actuar así es tan universal, ¿por qué unas culturas son más proclives que otras a la carrera contra reloj?

Hasta cierto punto, la respuesta puede radicar en nuestra manera de considerar el tiempo. En algunas tradiciones filosóficas —la china, la hindú y la budista por nombrar sólo tres—, el tiempo es cíclico. En la isla canadiense de Baffin, los inuit utilizan la misma palabra, *uvatiarru*, para designar tanto «en el pasado distante» como «en el futuro distante». En esas culturas, el tiempo siempre viene y se va a la vez. Nos rodea de una manera constante, renovándose, como el aire que respiramos. En la tradición occidental, el tiempo es lineal, una flecha que vuela implacable del punto A al B. Es un recurso finito y, en consecuencia, precioso. El cristianismo apremia para que utilicemos bien cada momento. Los monjes benedictinos se regían por un horario muy apretado porque creían que el diablo buscaba trabajo a las manos ociosas. En el siglo xix, Charles Darwin resumió la obsesión occidental por aprovechar cada minuto al máximo con una severa llamada a la acción: «Un hombre que desperdicia una sola hora no ha descubierto el significado de la vida».

En el shinto, la religión nativa de Japón, que coexiste en armonía con la forma autóctona del budismo, el tiempo es cíclico. Sin embargo, después de 1868, y con un ardor casi sobrehumano, Japón emprendió la tarea de ponerse a la altura de Occidente. A fin de crear una moderna economía capitalista, el Gobierno Meiji importó el reloj y el calendario occidentales y empezó a promover las virtudes de la puntualidad y el máximo aprovechamiento del tiempo. El culto de la eficiencia se intensificó después de que la Segunda Guerra Mundial dejara el país en ruinas. Hoy, cuando uno se detiene en la estación de Shinjuku, en Tokio, y observa a los pasajeros que corren a tomar un tren, a pesar de que llegará otro al cabo de dos minutos, sabe que los japoneses han engullido la idea del tiempo como un recurso finito.

El consumismo, que Japón también ha dominado, es otro poderoso incentivo para ir rápido. En una época tan lejana como la década de 1830, el escritor francés Alexis de Tocqueville culpaba al instinto que nos hace comprar de la aceleración que estaba adquiriendo el ritmo de la vida: «Quien se interesa exclusivamente por la búsqueda del bienestar mundano siempre tiene prisa, pues sólo dispone de un tiempo limitado a su disposición para asirlo y disfrutarlo». Este análisis parece incluso más cierto en nuestro tiempo, cuando el mundo entero es una tienda y todos los hombres y mujeres, meros compradores. Tentados y encandilados a cada momento, 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 el periódico y

todos los libros de la lista de los más vendidos, salir a cenar con los amigos, ir al club, practicar deportes, mirar la televisión durante horas, escuchar música, dedicar tiempo a la familia, comprar los adminículos de moda, ir al cine, disfrutar de intimidad y tener una satisfactoria vida sexual con nuestra pareja, ir de vacaciones a lugares remotos y, tal vez, incluso realizar alguna actividad como voluntarios. 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.

Mi propia vida encaja en esa pauta. Los hijos dan mucho trabajo, y la única manera de sobrevivir a la condición de padres es reducir los compromisos sociales y otras actividades. Pero he descubierto que hacer eso es difícil. Quiero tenerlo todo. Así pues, en lugar de recortar mis aficiones, me las ingenio para embutirlas en un horario que ya está a punto de reventar. Tras haberme escabullido para jugar una hora más al tenis, me paso el resto de la jornada corriendo para recuperar ese tiempo. Conduzco más rápido, camino más rápido y me salto párrafos de los cuentos para antes de dormir.

Como todo el mundo, recurro a la tecnología para que me ayude a comprar más tiempo así como la oportunidad de sentirme menos apresurado. Pero la tecnología es un falso amigo. Incluso cuando te ahorra tiempo, a menudo estropea el efecto al generar toda una nueva serie de deberes y deseos. Cuando llegó la lavadora, a comienzos del siglo xx, liberó a las amas de casa de una pesada tarea que requería horas y les despellejaba los nudillos. Entonces, en el transcurso de los años, a medida que aumentaban los criterios de higiene, empezamos a lavar la ropa con más frecuencia. El resultado es que el cesto rebosante de ropa para lavar es un elemento tan habitual de la vivienda moderna como el montón de facturas en la esterilla de la entrada. El correo electrónico es otro ejemplo. En el lado positivo, une a la gente como jamás había ocurrido, pero la facilidad de su uso ha desembocado en un abuso desenfrenado, pues todo el mundo hace clic en la casilla de «enviar» sin pensarlo dos veces. A diario la superautopista de la información transporta más de cinco mil millones de correos electrónicos, muchos de ellos notas superficiales, chistes groseros y *spam*. Para la mayoría de nosotros, el resultado es una escalada cotidiana del Monte Emilio.

Tales son las presiones que soporta nuestro tiempo, que incluso al más devoto apóstol de la lentitud le resulta difícil no apresurarse.

Tomemos el caso de Satish Kumar, un ex monje jainista que, en los sesenta, se trasladó a pie desde su India natal hasta Gran Bretaña y, desde entonces, ha recorrido a pie gran parte del mundo. Hoy vive en Devon, al suroeste de Inglaterra, donde publica *Resurgence*, una revista bimensual que abraza muchas de las ideas del movimiento Slow. Me encuentro con Kumar una tarde veraniega perfecta en el Hyde Park de Londres. Menudo y delgado, vestido con un traje de lino, ca

mina serenamente entre las hordas de patinadores, corredores y gente que deambula apresurada. Nos sentamos a la sombra de un árbol. Kumar se quita los zapatos y los calcetines y hunde en la larga hierba los pies que tanto han viajado. Le pregunto por la enfermedad del tiempo.

—Hacer que el tiempo sea finito y entonces imponer la velocidad en todos los aspectos de la vida es una dolencia occidental —responde—. Mi madre solía decirme: «Cuando Dios hizo el tiempo, lo hizo en abundancia», y tenía razón.

Replicó que su madre se pasó toda la vida en el campo indio, y sin duda, la presión para acelerar, para derrotar al reloj, es irresistible en el mundo moderno.

—Sí, eso es verdad hasta cierto punto. Como vivo aquí, también yo cedo al

apresuramiento, a la velocidad. A veces no hay otra manera para cumplir con las fechas límite de la revista. Cuando uno vive en Occidente, lucha continuamente para que el reloj no lo domine.

Un avión se desliza en lo alto, emitiendo un sonido quejumbroso. Kumar consulta su reloj. Su próxima cita, la presentación de un libro, tiene lugar dentro de quince minutos.

—He de irme —me dice con una leve sonrisa—. No quiero llegar tarde.

La enfermedad del tiempo también puede ser un síntoma de un malestar existencial más profundo. En las etapas finales antes de la extenuación, a menudo la gente acelera para no enfrentarse a su desdicha. Kundera cree que la velocidad nos ayuda a bloquear el horror y la aridez del mundo moderno: «Nuestra época está obsesionada por el deseo de olvidar y, para realizar ese deseo, se entrega al demonio de la velocidad; acelera el ritmo para mostrarnos que ya no desea ser recordada, que está cansada de sí misma, que quiere apagar la minúscula y temblorosa llama de la memoria».

Otros opinan que la velocidad no es una huida de la vida, sino de la muerte. Mark Kingwell, profesor de filosofía en la Universidad de Toronto, ha escrito de una manera perceptiva sobre el moderno culto a la velocidad. Cuando nos reunimos para tomar café, desvía la conversación de los motores de cohete y la banda ancha de Internet.

—A pesar de lo que cree la gente, la discusión acerca de la velocidad nunca se centra realmente en el estado actual de la tecnología —me asevera—. Profundiza mucho más, se remonta al deseo humano de trascendencia. Es difícil pensar en el hecho de que vamos a morir; es desagradable, así que continuamente buscamos maneras de distraer la conciencia de nuestra mortalidad. La velocidad, con el aflujo sensorial que conlleva, es una estrategia de distracción.

Nos guste o no, el cerebro humano está acondicionado para la velocidad. El desplazamiento veloz, con el peligro, la vibración, la emoción, la palpitación, la embriagadora experiencia sensorial que lo acompañan, nos estimula. La velocidad libera dos sustancias, la adrenalina y la noradrenalina, que también recorren el cuerpo durante el acto sexual. Kundera da en el clavo cuando habla del «éxtasis de la velocidad».

Y no sólo gozamos al ir rápido, sino que también nos acostumbramos a ello, incorporamos la velocidad a nuestro ser. La primera vez que conducimos por una autopista a 120 kilómetros por hora, tenemos la sensación de que corremos mucho. Luego, al cabo de unos minutos, nos parece algo rutinario. Si entramos en un carril de acceso y frenamos hasta reducir a 50 kilómetros por hora, el descenso de la velocidad nos resulta irritantemente lento. El hábito de la velocidad alimenta una necesidad constante de más rapidez. Cuando nos acostumbramos a los 120, sentimos la tentación de apretar un poco más el acelerador, de ir a 130, 140 o más. En 1899, un ingeniero belga construyó el primer automóvil diseñado puramente para superar los récords de velocidad. Tenía forma de torpedo y lo impulsaban dos motores eléctricos. El nombre del vehículo resumía nuestro anhelo de ir cada vez más rápido: *La jamais contente* [Quien nunca está satisfecho].

La maldición del hábito de la velocidad va más allá de la carretera. Lo vemos en la navegación por la Red. Nunca estamos satisfechos de la velocidad de nuestra conexión a Internet. Cuando empecé a navegar con un módem de banda ancha, parecía funcionar a la velocidad de la luz. Ahora es algo corriente y moliente, incluso un tanto cachazudo. Cuando una página no se carga al instante, pierdo la paciencia. Incluso un retraso de dos o tres segundos basta para hacerme pulsar el ratón a fin de acelerar las cosas. La única respuesta parece ser una conexión más rápida.

A medida que seguimos acelerando, nuestra relación con el tiempo es cada vez más difícil

y disfuncional. Cualquier manual de medicina te dirá que una obsesión microscópica por el detalle es un clásico síntoma de neurosis. El impulso implacable de acepillar el tiempo como si fuese una tabla, convirtiéndolo en piezas cada vez más pequeñas —por cierto, hacen falta quinientos millones de nanosegundos para chascar los dedos—, nos hace más conscientes de su paso, más deseosos de sacarle el máximo partido, más neuróticos.

La misma naturaleza del tiempo también parece haber cambiado. En los tiempos antiguos, la Biblia enseñaba que «hay una época para cada cosa y un tiempo para cada propósito bajo el cielo», un tiempo para nacer, morir, sanar, llorar, reír, amar, y así sucesivamente. Cervantes observó en *Don Quijote* «que no son todos los tiempos unos». Sin embargo, en un mundo que no para las veinticuatro horas del día, los siete días de la semana, todos los tiempos son iguales: pagamos las facturas un sábado y vamos de compras el domingo, nos llevamos el ordenador portátil a la cama, trabajamos de noche, desayunamos a deshora... Nos burlamos de las estaciones comiendo fresas importadas en pleno invierno y bollos de Semana Santa durante todo el año. Con los teléfonos móviles, los Blackberrys,* los buscapersonas e Internet, ahora todo el mundo y todas las cosas están permanentemente a mano.

Algunos opinan que una cultura de actividad permanente puede hacer que la gente se sienta menos apresurada al darle la libertad de trabajar y hacer gestiones cuando lo desee. Esto es ilusorio. Una vez se han borrado los límites, la competencia, la codicia y el temor nos estimulan a aplicar el principio de que el tiempo es oro a cada momento del día y de la noche. Por ello ni siquiera el sueño es ya un refugio de la prisa. Millones de personas estudian para examinarse, aprenden lenguas extranjeras y ponen al día las técnicas de administración escuchando cintas mientras dormitan. En la página web Sleep Learning, el ataque contra lo que en el pasado fue el único período en que podíamos aflojar la marcha sin sentirnos culpables aparece disfrazado de interesantes oportunidades de mejora personal: «Las horas durante las que no está despierto, la tercera parte de su vida, ahora no son productivas. ¡Utilice ese enorme potencial para avanzar en su carrera, mejorar su salud y aumentar su felicidad!».

Tan grande es la neurosis causada por el tiempo que nos hemos inventado una nueva clase de terapeuta para tratarla: el gurú de la administración del tiempo. Algunos de sus consejos, expuestos en innumerables libros y seminarios, tienen sentido. Muchos de ellos recomiendan hacer menos cosas a fin de hacerlas mejor, un dogma central de la filosofía del movimiento Slow. No obstante, la mayoría no ataca la causa fundamental de nuestro malestar: la obsesión por ahorrar tiempo. Por el contrario, la permiten. En 2000, David Cottrell y Mark Layton publicaron *175 Ways to Get More Done in Less Time* [175 maneras de hacer más cosas en menos tiempo]. Escrito en una prosa jadeante, acelerada, el libro es un manual para maximizar la eficiencia, para ir más rápido. El consejo número 141 es sencillamente: «¡Hágalo todo más rápido!».

Y en esas cuatro palabras los autores resumen con esmero lo que está mal en el mundo moderno. Piense en ello por un momento: hágalo todo más rápido. ¿Tiene realmente sentido leer a Proust aplicando las técnicas de la lectura rápida, hacer el amor en la mitad de tiempo o cocinar todas las comidas en el microondas? La respuesta es sin duda negativa, pero el hecho de que alguien haya podido escribir las palabras «hágalo todo más rápido» subraya hasta qué punto hemos descarrilado y con qué urgencia debemos replantearnos todo nuestro estilo de vida.

No es demasiado tarde para enderezar las cosas. Incluso en la era del cuento para antes de dormir que sólo dura un minuto existe una alternativa a hacerlo todo más rápido. Y,

aunque parezca una paradoja, el movimiento Slow está creciendo con rapidez.

*·Los luditas fueron grupos organizados de trabajadores ingleses que, entre 1811 y 1816, se propusieron destruir las máquinas, pues creían que eran las causantes de la disminución del empleo. *(N. del T.)*

*·*Sloth* tanto puede significar «pereza», «indolencia», como referirse al mamífero llamado perezoso, que se pasa el día colgado de una rama. *(N. del T.)*

*·El Blackberry es un teléfono móvil de fabricación canadiense que realiza ciertas funciones de ordenador, como la del correo electrónico, y es utilizado especialmente por ejecutivos de élite. *(N. del T.)*