

LA CONTRA

Carl Honoré, historiador, padre del movimiento 'slow'



HONDA
The Power of Dreams

Tengo 45 años. Escocés, vivo en Canadá. Casado, dos hijos. Licenciado en Historia Moderna, vivo de mis libros, conferencias y artículos. Gracias a la crisis estamos en tiempo de reflexión, de forjar un modelo nuevo más sostenible y solidario, menos superficial. Creo en la humanidad

“La adicción a la prisa nos impide ser felices”



KIM MANRESA

Por qué se puso a investigar sobre el tiempo? Fue un momento epifánico: una noche, a la hora de la lectura del cuento, mi hijo pequeño me preguntó: “Papá, ¿por qué esta vez sólo hay tres enanitos?”.

¿...?
Me saltaba líneas, párrafos y capítulos porque siempre tenía prisa.

Es una triste realidad muy extendida.
Yo me di cuenta de que había perdido la brújula y que debía reconectar con mi tortuga interior. Como periodista, quise entender mi adicción a la prisa y me puse a investigar en todos los campos.

¿Y descubrió que la prisa mata?
Mata, nos lleva a cometer enormes errores, nos roba nuestro tiempo y nos impide ser felices. Vivimos en la hiperactividad y la hiperestimulación, y eso nos resta capacidad de gozo, de disfrute, de acceder al placer de cada momento. Mire qué bonito día hace.

Precioso, sí.
¿Daré un paseo y comeré en una terraza al sol, o lo haré rápidamente en la oficina para poder ir al gimnasio?

Es una opción bastante común.

A mí eso del gimnasio me parece una metáfora del mal uso del tiempo. Podemos encontrar momentos de ejercicio mucho más sanos y agradables que estar encerrados en una jaula tecnológica con música, pantallas y sudor ajeno; pero somos adictos a las soluciones rápidas y empaquetadas.

¿Por qué hacemos eso?
La industrialización trajo la idea de que el tiempo es oro y empezamos a contar minutos y a darles un valor económico. El tiempo se asoció al dinero y eso no nos deja vivir.

El tiempo vuela...
Las soluciones rápidas conllevan errores que luego hay que subsanar con más tiempo y más dinero.

Pero insistimos...
Sí, porque por cada hallazgo, por cada solución rápida, por esos pequeños triunfos, recibimos una descarga química; eso, unido a que estar ocupado y estresado es signo de prestigio, lleva a que literalmente nuestra relación con el tiempo nos haga infelices. Debemos aprender de nuevo la lentitud.

Primero habrá que valorarla.
No hay más que informarse: todas las grandes ideas son el resultado de horas en soledad mirando el cielo, pensando y planifican-

Hacerlo bien

Hace una década publicó *Elogio a la lentitud*, un superventas internacional que se convirtió en el manifiesto del movimiento *slow* y que dio origen a un sinfín de movimientos: desde la comida lenta, las ciudades lentas o el sexo lento hasta el club de la pereza, en Japón. Ahora, con *La lentitud como método* (RBA) quiere pasar de la filosofía y los estudios científicos y sociales a ofrecer herramientas para ser eficaz y vivir mejor en un mundo veloz. La gran revolución del siglo XXI será pasar de hacer las cosas lo más rentable y rápido posible a hacerlas lo mejor posible y pensando a largo plazo; y es aplicable a todo: planeta, política, trabajo, salud, relaciones, sexo...

do. Cuando surge la chispa, esa brillante intuición no es más que el resultado de tu base de datos, de relacionar una idea con otra.

Entiendo.
Las investigaciones sugieren que se requieren diez mil horas de práctica para dominar una disciplina hasta el punto de poder dar los saltos intuitivos que diferencian a los mejores de los mediocres.

Me está hablando de dedicar horas.
Le estoy diciendo que son los detalles ínfimos y cotidianos los que marcan la diferencia, y para percibirlos y trabajarlos nuestro objetivo ha de ser el largo plazo.

¿Pensar en lo pequeño para llegar a lo grande?

Para llegar a lo óptimo. Si no tiene tiempo de hablar con su pareja, de jugar y reír con sus hijos, ¿qué relación espera tener? Si en general dedicamos más tiempo a mirar la tele que a mirarnos a los ojos, ¿espera que la pasión se instale en su vida? ¿Qué cree que lamentará más su marido en su lecho de muerte, haberse perdido partidos del Barça o no haber amado más profundamente?

Entiendo.
John Wooden, considerado uno de los mejores entrenadores de la historia del deporte universitario, batió el récord al ganar diez campeonatos de la NCAA en diez años.

¿Cómo lo hizo?
Enseñaba a sus jugadores a ponerse los calcetines, cómo enrollarlos, meter la punta del pie e ir desenrollándolos.

¿...?
Decía que los calcetines arrugados causan ampollas que afectan al rendimiento, pero sobre todo que la atención a los pequeños detalles que pasan inadvertidos es la diferencia entre ser campeones y casi campeones.

¿Qué me aconseja para convertirme en la campeona del buen rollo?

Acepte la incertidumbre, que es consustancial a la vida y que en esta sociedad llevamos muy mal. Reconozca las equivocaciones, porque eso permite cambiar la óptica y encarar el mundo con más frescura intelectual. Y, sobre todo, juegue.

¿A qué?
A explorar sin prejuicios. Hoy la ciencia nos dice que el juego puro nos reorienta el cerebro y nos provoca una expansión de creatividad. Es otra manera de pensar que nos conecta con el otro para argumentar, desafiarnos, crear.

Requiere esfuerzo.
Buscamos atajos que tratan los síntomas del problema en vez de la causa y queremos que la solución nos entregue un punto final, pero para los problemas complejos no hay punto final.

Su música de fondo es el tictac, tic...
Gracias a las nuevas neurociencias sabemos que simplemente mirando un reloj al ser humano le entra angustia. Yo lo he desterrado.

IMA SANCHIS

¿NO ES DESCUBRIR COSAS NUEVAS LO QUE TE MANTIENE VIVO?

HONDA
The Power of Dreams

NUEVO HONDA CR-V POR 21.900 € Plan PIVE incluido

PVP recomendado en Península y Baleares para Honda CR-V 2.0i-VTEC Comfort 4x2: 21.900 €, incluyendo IVA, transporte, impuesto de matriculación, aportación del Concesionario y marca. 1.000 € de sobretasación por usado y Plan Pive. *5 años de garantía (3 años de original + 2 de extensión de garantía mecánica), según condiciones contractuales o consultar a través de la Red de Concesionarios Oficiales Honda. Oferta válida este mes. Información: 902 42 46 46 y www.hondacriv.es. Consumo mixto (l/100 km): 5,6 - 7,7. Emisiones CO₂ (g/km): 149 - 180.

NUEVO CR-V

47261