

MARÍA NOVO

**DESPACIO, DESPACIO**  
20 razones para ir más lentos por la vida



EDICIONES OBELISCO

## ÍNDICE

**Presentación:** por qué hablar de lentitud ..... 7

### PRIMERA PARTE: A VUELTAS CON EL TIEMPO

Breve historia del tiempo .....	15
Kairós, el momento oportuno .....	23
La prisa nos está matando. ¿Qué hacer?.....	31
Acompasar nuestro ritmo a la naturaleza.....	39
Lentitud y sostenibilidad .....	47
Hay un tirano instalado en su vida: el reloj.....	55
Construir una nueva normalidad: el factor «S» .....	61
Si usted va más despacio vivirá mejor (y más tiempo) .....	69
El amor es un deporte para lentos.....	77

### SEGUNDA PARTE: QUÉ HACE ALGUNA GENTE CON SU TIEMPO

Los Bancos del Tiempo le están esperando .....	85
Por qué me hice miembro de «Slow Food» .....	93

Cuando la inteligencia se sosiega, o cómo aprender de los amigos.....	101
Vivir en una ciudad lenta, recuperar el bienestar .....	109
Ferrara, ciudad de la bicicleta .....	117
Cada mañana, Elena da las gracias .....	125
La ciudad también es de los niños.....	133
De «Festina lente» a la «Slow People».....	139
<b>Epílogo:</b> lentitud y belleza .....	145

Presentación:

## POR QUÉ HABLAR DE LENTITUD

Quienes andamos a vueltas con el oficio de escribir sabemos bien que no somos nosotros los que construimos los libros, sino que son ellos los que nos llaman, los que «se dejan contar», anticipando o sugiriendo ideas y palabras que, por momentos, nos sorprenden.

Recientemente he vivido una experiencia así: la de un libro que ya estaba en mi cabeza, que se iba narrando solo, con el único requisito de concederle tiempo y tranquilidad. Un texto que nacía no sólo de mis reflexiones e inquietudes personales, sino también de haber escuchado mucho a gente que está cambiando, de haber podido contemplar experiencias innovadoras..., todo ello en la dirección de *una nueva cultura del tiempo* que pone su acento en la lentitud.

Tengo la suerte de que unos cuantos colegas y amigos intentan caminar en esta dirección: evitar el estrés, desacelerarse, cuidar los impactos de su vida diaria sobre la naturaleza... Aunando nuestras experiencias en el marco del proyecto ECOARTE<sup>1</sup> creamos hace años un grupo para ir creciendo juntos en *el uso apropiado del tiempo*, para darnos ánimos en

---

1. [www.ecoarte.org](http://www.ecoarte.org)

la aventura de cambiar. De ello hablo con más detalle en las páginas finales, pero quiero dejar constancia de que, sin haber recorrido este camino, sería imposible entender que, en estos momentos, yo esté escribiendo y planteando, no sólo a los demás, sino a mí misma, la posibilidad de un cambio.

¿Por qué, aquí y ahora, hablar de lentitud? Porque *estamos perdiendo el alma, que se mueve despacio*, sumergidos en unas sociedades en las que la prisa –por producir, por consumir, por ir de un lado a otro– nos va llevando a la destrucción de nuestro hábitat natural, a graves problemas ecológicos, como el cambio climático, y a auténticas «enfermedades sociales» de estrés y desazón, causadas por un ritmo de vida que no nos hace felices.

¿Es esto razonable? ¿Genera armonía una situación así? En las páginas que siguen ofrezco mis consideraciones al respecto y también algunas experiencias concretas de personas, grupos, ciudades y organizaciones que han comenzado a cambiar, que han puesto una marcha corta y una velocidad adecuada en sus vidas. Ellos y ellas nos demuestran que *la felicidad es también un asunto de tiempo*, de cómo gestionamos los días y las horas, ese tesoro que no es posible acumular y que se consume diariamente sin remedio.

Estamos hechos de tiempo. Como dice Caballero Bonald, «somos el tiempo que nos queda». Pero no hay que olvidar que *el tiempo es cambio* y la forma en que lo utilizamos es un indicador de nuestra capacidad para evolucionar y responder a los cambios del entorno. No aceptarlos es como querer parar el tiempo, algo imposible. Asumirlos, entenderlos como oportunidades, nos permite reconducirlos en la dirección adecuada. No estaría mal que en nuestras escuelas se enseñase algo sobre estas cuestiones, se educase la percepción y la sensibilidad acerca de cómo usar el tiempo para gestionar las inevitables transformaciones de nuestras vidas.

Debo advertir que los problemas que se plantean en estas páginas son propios de las gentes que vivimos en el Norte rico de este mundo desigual, que somos la excepción y no la norma. En el modo de vida que llevamos, lo más usual es que no valoremos nuestro tiempo más que al enfermar, al hacernos viejos, o si sufrimos una tragedia vital. Entonces comenzamos a desear de otra manera y lo verdaderamente importante aparece con toda su nitidez. En esos momentos, generalmente tarde, es cuando sabemos con certeza qué queremos hacer con nuestro tiempo.

El problema de los ritmos rápidos, de la aceleración, es típicamente un problema ligado a nuestro estilo de vida y al despilfarro. Despilfarramos comida, energía, agua... ¿por qué no también el tiempo? Por ello, se impone reflexionar sobre este tema sabiendo que se inscribe en un marco más amplio: el de la búsqueda de un verdadero bienestar colectivo que se asiente en el equilibrio ecológico y la equidad social. Comenzar por los asuntos temporales de la vida diaria no nos garantiza los resultados, pero es, sin duda, una buena forma de iniciar cambios personales que pueden producir, a medio plazo, importantes transformaciones sociales.

Desde luego, no ignoro que en las páginas que siguen se hacen consideraciones y propuestas individuales para problemas que son colectivos y que afectan a nuestro sistema de vida en su conjunto. La dimensión más social y ambiental de este tema la he tratado en otro libro,<sup>2</sup> pero creo que tiene sentido hablar de *las implicaciones personales de la nueva cultura del tiempo* porque los cambios que los individuos vamos adoptando son brechas en el sistema, a la vez que juegan la función de «salvavidas» a los que nos agarramos para que la vorágine no nos ahogue.

El libro se compone de dos partes. En la primera, se aportan algunas ideas acerca del tiempo y los problemas asociados a su

---

2. NOVO, M. *El desarrollo sostenible: su dimensión ambiental y educativa*. Universitas, Madrid, 2009.

uso. Estas consideraciones no surgen en el vacío, sino que son fruto de la observación, la consulta, los aprendizajes que he podido ir haciendo al respecto. La segunda parte presenta historias concretas, modelos para el cambio que ya se están poniendo en práctica. En todos ellos, *la lentitud es un referente, no un objetivo en sí misma*. Todos buscan utilizar los tiempos adecuadamente para conseguir una mejor calidad de vida, para ser más responsables con el entorno, para gozar de esa paz interior que tan difícil resulta en nuestras sociedades.

Pero, aplicando una visión integradora, pronto se descubre que ambas partes, la teórica y la práctica, se realimentan, y que su frontera es un tanto artificial. Las ideas surgen en gran medida de las historias reales, y éstas, las historias, se han podido descubrir e interpretar porque había una búsqueda previa, una intuición reflexiva que animaba a encontrarlas, a sumergirse en ellas.

Quiero manifestar mi agradecimiento hacia quienes leyeron el manuscrito original de esta obra y me ofrecieron sus sugerencias, con las cuales, sin duda, ha mejorado mucho. Gracias a Guillermo e Irene, y a Yolanda, Alberto, Francesco, Ana Franco, M.<sup>a</sup> Ángeles, Ana Etchenique, Carlos, Begoña, Celsa, María José y Ana Castro. Su generosidad, y el tiempo que han dedicado a esta lectura, son mucho más que un regalo.

Sólo me queda manifestar un último deseo: que estas páginas le sean útiles, estimado lector o lectora. Que le ayuden a *reapropiarse de su tiempo*, a recuperar todo lo que de él tenga perdido, favoreciendo así su propio bienestar y su aportación a la colectividad. Personalmente, no puedo dar grandes consejos. Yo también estoy caminando. Pero ya sé, y no es poco, que comienzo a ir por un sendero más sostenible, para la naturaleza y para mi inquieto corazón.

MARÍA NOVO  
Pozuelo de Alarcón (Madrid), verano de 2008

—Buenos días –dijo el Principito.

—Buenos días –dijo el mercader.

Era un mercader de píldoras especiales que aplacan la sed. Se toma una por semana y ya no se siente necesidad de beber.

—¿Por qué vendes eso? –dijo el Principito.

—Es una gran economía de tiempo –dijo el mercader–. Los expertos han hecho cálculos. Se ahorran cincuenta y tres minutos por semana.

—¿Y qué se hace con esos cincuenta y tres minutos?

—Se hace lo que se quiere...

«Yo –se dijo el Principito– si tuviera cincuenta y tres minutos para gastar, caminaría tranquilamente hacia una fuente.»

A. DE SAINT EXUPÉRY