



A veinte años de que su ensayo *Elogio de la lentitud* lo consagrara como referente global del Movimiento Slow, el autor y charlista canadiense reafirma que frenar es más urgente que nunca. Sobre el avance vertiginoso de la IA advierte: “Estamos encandilados, incluso abrumados. Este es el momento de canalizar nuestro gran superpoder como seres humanos: la reflexión”. Y hoy, convertido también en defensor del envejecimiento, impulsa una nueva narrativa para esta etapa de la vida que cuestione el culto a la juventud: “Cada edad puede ser maravillosa, pero solo si la abrazamos sin añorar el pasado”.

POR MURIEL ALARCÓN FOTO SERGIO ALFONSO LÓPEZ

Cuando el autor y charlista canadiense Carl Honoré

protagoniza foros públicos ante sus habituales audiencias —abogados en Londres, banqueros en Nueva York o ingenieros de software en Silicon Valley— hace siempre la misma pregunta: “¿Cuándo surgen tus mejores ideas?”. La respuesta, dice, nunca cambia.

“Nadie me contesta: ‘cuando estoy haciendo malabares con ochenta cosas o corriendo para cumplir un *deadline* imposible’. La número uno, en todo el mundo, es siempre la misma: mis mejores ideas surgen en la ducha. En ese espacio más lento, donde todavía no entran los celulares y todo es táctil, aparece la creatividad por excelencia. Ocurre también paseando al perro o balanceándose en una hamaca de vacaciones. Siempre en esos momentos de lentitud”, dice Honoré a los 57 años.

Es un día de invierno y Honoré se sienta en un café de un hotel en Las Condes. Frente a él está la edición en español de *Elogio de la lentitud*. Publicado en 2004, traducido a 36 idiomas y convertido en fenómeno editorial, este ensayo consolidó a Honoré como referente global del tema, lo llevó a sumar nuevos títulos, a brindar dos charlas TED y a ser columnista en medios de referencia como The Economist y The Observer. En sus más de 300 páginas explora nuestra relación vertiginosa con el tiempo y recorre movimientos que, en distintas partes del mundo, invitan a recuperar el ritmo justo: el equilibrio entre la rapidez y la pausa, entre la productividad y una vida vivida con atención.

“El mensaje no ha cambiado nada”, dice dos décadas más tarde. “El Movimiento Slow no significa hacerlo todo a paso de tortuga: es hacer las cosas a la velocidad correcta, al *tempo giusto*”, como dicen los músicos. Slow es una mentalidad, un cambio de chip, un estado de ánimo. Estar presente, privilegiar la calidad sobre la cantidad, hacer una cosa a la vez, vivir el momento. Es preguntarse: ¿cómo puedo hacer esto no lo más rápido posible, sino de la mejor manera posible?”

Hoy Honoré vive en Londres junto a su señora, Miranda France, escritora y editora del Times Literary Supplement, con quien tiene dos hijos veinteañeros: Benjamín, que está terminando un posgrado en química, y Susannah, dedicada al ámbito del cuidado de adultos. Aunque esa ciudad es su base, pasa buena parte del año realizando consultorías y dictando conferencias, en las que ha ampliado su reflexión sobre la lentitud a campos tan diversos como la IA, el envejecimiento, la crianza, la educación, el liderazgo y la vida urbana. Fue precisamente este último enfoque el que lo trajo a Chile, invitado a participar en un congreso sobre sostenibilidad.

“El mensaje central es que una ciudad *slow* es una ciudad sostenible. Las dos cosas van de la mano”, explica. Para él, vivir más despacio implica un ritmo más natural y humano que reduce la contaminación, favorece la salud física y mental, y fortalece los lazos entre los habitantes. También lo vincula con la alimentación —“*slow food* es apostar por una política mucho más sostenible, conectando granjas locales con almacenes”— y con el espacio público, mediante áreas verdes y arte urbano que invitan a desacelerar.

Adelanta que ha pensado en escribir una secuela de *Elogio de la lentitud*, un libro que sus seguidores le piden con frecuencia. “La lentitud es una idea universal: siempre existe la tentación de correr, de vivir distraído, pero también una contracorriente que busca rescatarla. De ahí surgen rituales como el año sabático o el simple acto de ahorrar. La cultura está llena de gestos lentos. El éxito del primer libro tuvo que ver con retomar esas verdades eternas que todos llevamos en los huesos. Eso es lo más humano: la lentitud”.

—En su libro dice que hace veinte años ya existía la ilusión de que la tecnología nos daría más tiempo libre, más ocio, más descanso. Pero pasa al revés. ¿Por qué la ironía?

—Hace más de un siglo ya existía el sueño de que la tecnología nos regalaría más ocio. Pero cada vez que una tecnología nos ahorra y devuelve tiempo, nos enfrentamos a una decisión: usarlo para trabajar más y producir más, como suele ocurrir hoy, o dedicarlo a actividades lentas y no productivas económicamente.

Hasta ahora hemos elegido la primera opción. Por eso existen empresas que ofrecen bodegas para guardar el exceso de cosas. Esta es una sociedad de acumuladores compulsivos. En lugar de usar ese tiempo para dar un paseo, pasar más tiempo con los nuestros o hacer el amor con nuestra pareja, hemos preferido trabajar más, ganar y acumular más, aunque nuestras casas siguen teniendo el mismo tamaño.

El problema de vivir en modo turbo

Su padre, un patólogo de la isla Mauricio, en África, y su madre, una profesora de lenguas escocesa, se conocieron en la Universidad de Edimburgo, pero emigraron a Canadá cuando Honoré era apenas una guagua, en busca de mejores oportunidades laborales. Años después, él regresó a Edimburgo para estudiar Historia, aunque fue una pasantía en Brasil la que definió el rumbo de su vida. “Me enamoré de Brasil. Aprendí portugués. Fue durante ese intercambio que tuve la epifanía de que iba a ser periodista”, recuerda. El contraste lo marcó profundamente: “Yo venía de una infancia muy cómoda en Canadá. Clase media. Y de repente, en Brasil, choqué con una pobreza, una injusticia, una impunidad”.

Tras graduarse, volvió a Brasil y se integró a un voluntariado durante seis meses en Fortaleza, donde trabajó con niños de la calle. “Era como un maestro, un psicoanalista, todo. Los ayudé a armar una cooperativa de lustrabotas, les daba clases de alfabetización en portugués para que pudieran leer su propio idioma”, cuenta. La experiencia lo enfrentó a un dilema vital, cuando allí le ofrecieron un puesto estable. “Pasé una semana en modo reflexión pensando: ¿Me dedico a esto? ¿Es la mejor manera de salvar el mundo? Siempre he tenido un poco de ese síndrome de querer salvar el mundo. ¿Salvo el mundo de estos chicos en este rincón o vuelvo a Europa para salvar el mundo a través de las palabras, escribiendo sobre estas cosas para estimular a la gente a pensar?”.

Honoré optó por lo segundo. Convertirse en periodista fue un deseo cumplido y alcanzar el puesto de corresponsal fijo en Londres de un diario canadiense, a poco de cumplir los treinta, un sueño hecho realidad. Pero, con el tiempo, la experiencia resultó muy distinta a lo que esperaba: “No me gustó porque había perdido el control sobre mi tiempo”. Si estaba ahí para escribir reportajes largos, cuando un editor comenzó a pedirle noticias rápidas, se sintió decepcionado. Al mismo tiempo nació su hijo Benjamín, y esa nueva vida lo enfrentó a una contradicción. “Quería seguir trabajando igual y ser padre al mismo tiempo. Eso generaba mucha ansiedad, mucho apuro”. Una escena con su hijo lo marcó: saltarse páginas al leerle cuentos y verse a sí mismo resumiéndolos. “En realidad no tenía ningún *deadline* esperándome. Simplemente estaba en modo turbo”.

De esa experiencia surgió una de sus grandes conclusiones: “Muchas veces creemos que vamos rápido porque el jefe nos empuja, pero en realidad mucho de esto sale sin ninguna lógica, es puro hábito, puro contagio. Y eso hace que desacelerar sea más fácil de lo que pensamos”.

Ese fue el punto de inflexión que lo llevó a detenerse y, con el tiempo, a acercarse al Movimiento Slow. Mientras seguía trabajando para el mismo diario canadiense, decidió dar el primer paso: le propuso al editor de la sección de cultura escribir sobre la lentitud. Aquellas columnas se convirtieron en el primer borrador de *Elogio de la lentitud*.

—En su libro dice que haber alcanzado una relación más saludable con el tiempo coincidió con una disminución de sus ingresos. ¿La lentitud no es, a veces, un lujo para algunos?

—Para mí, la lentitud no es ningún lujo. Existe la idea de que ir más despacio significa necesariamente ganar menos, y claro, en contextos de marginalidad eso sí puede ser un lujo. Pero en general, si vives más lento, vas a ser más productivo, más creativo y tendrás mejores relaciones con tus clientes, saldrás ganando más. Y cuando sí significa ganar un poco menos, tampoco es el fin del mundo: quienes ya tienen lo suficiente pueden decidir en ciertas etapas de la vida sacrificar ingresos a cambio de más tiempo. Al final, se trata de encontrar el propio ritmo, esa sintonía con el momento de hacer las cosas bien. Y está al alcance de todos. Si uno mira, por ejemplo, el tiempo que se pierde en pantallas y redes sociales, queda claro que sí existen márgenes para vivir más despacio. Incorporar la lentitud puede ser tan simple como apagar el televisor durante la cena, salir a caminar con la familia, dedicar más tiempo a la pareja o dormir mejor. No hay una fórmula única: cada persona tiene su propio metrónomo interno.

Ser un gurú en tiempos de vértigo

Honoré admite que muchos de los asuntos que atraviesan la vida contemporánea —y también su propia experiencia— terminan convirtiéndose en temas de interés gracias a la mirada de observador que le dio el periodismo. Actualmente, dos de ellos concentran gran parte de su atención: la irrupción de la IA y el envejecimiento. De lo primero, afirma: “Hoy estamos encandilados, incluso abrumados. Este es el momento para canalizar nuestro gran súper poder como seres humanos: la reflexión”. Y agrega: “Vamos a todo vapor hacia un futuro desconocido que puede resultar desastroso. No lo sabemos. Pero si queremos asegurar que sea un futuro sano y bien construido para el ser humano, debemos aportar algo, y debemos hacerlo ahora”.

Quiere pensar que hoy la humanidad podría aprovechar la tecnología para desacelerar. “Es una posibilidad”, dice. Aunque reconoce que la transición le genera ansiedad. “El ser humano es muy perezoso: siempre busca el camino de menos esfuerzo cognitivo. Y la IA ofrece la posibilidad de dejar de usarlo. La gente subcontrata el acto de pensar, y ese es el más fundamental y trascendente de la experiencia humana. Siempre digo que la prisa nos deshumaniza y la lentitud nos rehumaniza, pero la IA amenaza con deshumanizarnos de una manera increíble”.

—¿Cómo encontrar el equilibrio?

—Por un lado, es muy fácil: si la IA logra reemplazar trabajos mundanos, en general creo que será positivo, aunque haya casos puntuales en que no tanto. Pero cuando empieza a aniquilar labores que requieren pensamiento, ahí está el problema: eso es lo que traemos a la fiesta, lo que nos separa del resto del reino animal. No sé qué pasará si dejamos de usar esa facultad. Puede que la humanidad se convierta en una especie de zombies, como en la película *Matrix*. Pensar es el acto que nos cataliza, que nos anima, que nos humaniza.

—Últimamente, ud. se ha convertido en un defensor del envejecimiento. ¿Por qué?

—Como todos mis libros, nació de una pequeña crisis personal. Jugaba un torneo de hockey en Inglaterra, marqué un golazo y me sentía un súper hombre, hasta que uno de los organizadores me dijo que era el jugador más viejo del campeonato. Me sacudió en lo más íntimo. Se me vinieron muchas preguntas. ¿Me veo fuera de lugar? ¿La gente se ríe de mí? ¿Debería adoptar un pasatiempo más acorde a mi edad? Tenía 48 años y fue un golpe duro: ¿Cómo podía mi edad definir y limitar tanto mi identidad? Así que me puse a pensar. Estamos en la época de “la nueva longevidad”. Estamos viviendo mejor, más tiempo que nunca. Es una edad dorada. Nunca ha sido un mejor momento en la historia humana para envejecer, pero al mismo tiempo hemos heredado el culto a la juventud y arrastramos ideas sobre el envejecimiento propias de otra época. Nunca nos hemos sentido tan mal por envejecer. La idea de envejecer provoca asco, culpa, vergüenza, mucha negación. Y esto genera un conflicto. Estuve años pensando, escuchando, prestando atención, leyendo sobre el tema.

—¿Qué aprendió?

—Que hay una narrativa mucho más positiva y optimista que se puede contar sobre el envejecimiento. Y que cada edad puede ser maravillosa, pero solo si la abrazamos sin añorar el pasado. Hay que abrazar el presente, abrir puertas en lugar de cerrarlas, como una aventura. Yo era un miembro del culto a la juventud, pero al hacer investigaciones, me di cuenta de que hay muchas cosas que mejoran con la edad. Hay formas de creatividad que dependen del tiempo y de la experiencia. La segunda mitad de la vida puede ser una época luminosa. Te conoces mejor, llegas con más confianza. Te importa menos lo que los demás opinan.

—Parece requerir trabajo mental. ¿Cómo lo hace ud.?

—Ayuda mucho el trabajo interno: armar un “panteón” de modelos a seguir que inspiran a envejecer mejor. Hoy es fácil encontrarlos en redes sociales: personas de 50, 60, 80 o 100 años haciendo cosas impensadas hace poco. También sirve tener redes multigeneracionales, salir de esas burbujas coetáneas: amigos de distintas edades derriban el edadismo y los estereotipos que existen respecto a la edad y muestran que cada etapa tiene su magia. Yo lo pienso como un videojuego: tengo 57 años, estoy en el nivel 57, recogiendo tesoros y batallando. No quiero volver al nivel 29; estoy enfocado en lo que traerá el nivel 58.

—Es como un elogio a la vida.

—Envejecer es vivir. Son dos caras de la misma medalla. Mucha gente los separa. Pero son inseparables. Si estás envejeciendo bien, estás viviendo bien. ☺