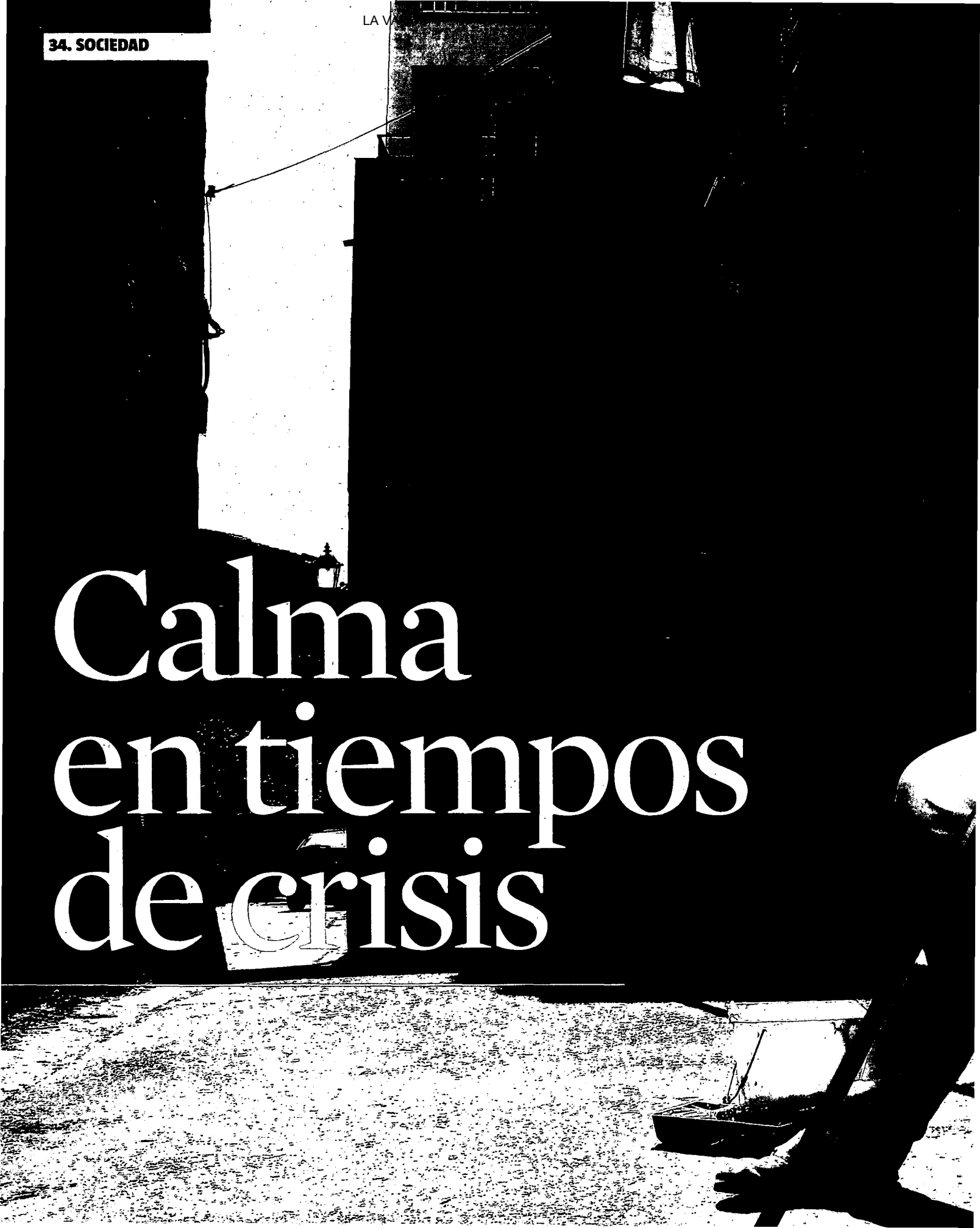


Calma en tiempos de crisis





Texto de Celia Travesas
Fotos de Pacó Elvira

La *slow life* es un invento de los noventa que llamaba a una vida más tranquila y que proponía echar el freno. Muchas personas lo acataron antes de que la crisis sobrevolase nuestras cabezas. Ahora que la economía ya no crecerá, tomarse la vida con calma empieza a ser no solo una elección, sino también un buen recurso. La consigna más que nunca es vivir el momento presente.

Una segunda vida Víctor Palomera llevaba 30 años en la misma empresa cuando tuvo que replantear su vida. Comenzó a pintar casas y a invertir en bolsa, donde se mantiene pese a la actual crisis

SOCIEDAD CALMA EN TIEMPOS DE CRISIS

Jordi Nogueras tiene 60 años y construye aviones de radiocontrol en el garaje de su casa familiar en Vallvidrera, un barrio barcelonés envuelto en bosque donde veraneaba cuando era niño. Jordi aparece lleno de serrín y polvo para posar frente al fotógrafo. Sostiene la maqueta de uno de sus aviones entre los brazos y mira serio y rígido al objetivo. Nada que ver con su carácter enérgico y dicharachero. En diez minutos explica la gracia de la vida mejor que muchos en libros enteros:

“Dice mi madre que ahora hago avioncitos como cuando era pequeño y me juntaba con los vecinos para intentar, infructuosamente, hacerlos volar. Yo empecé a trabajar a los 18 años con mi padre, que tenía una fábrica de licores, y eso hice hasta que la fábrica se volvió un negocio inviable y cerró. Yo ya tenía cuarenta y pico años y estuve otros 17 trabajando en un taller de maquetas. Ahora he cambiado de vida y hago lo que antes era un hobby, y todo esto me ha pasado con 60 años. A veces la gente me dice que debería haberlo

hecho antes, pero dependía de un sueldo fijo y se suponía que debía prosperar”.

“El presente debe prevalecer sobre cualquier plan futuro –dice la psicóloga Isabel S. Larraburu-. Los momentos presentes en nuestra vida son los que tienen la capacidad de hacernos felices. Cuando alguien viene a mi consulta con la duda de qué hacer con su vida, mi recomendación es siempre prepararse para una actividad que reporte satisfacción por sí misma, no por los beneficios económicos que pueda aportar en el futuro. Apuesto por la idea de que la actividad diaria es lo más importante en nuestra vida.”

Es importante reflexionar sobre lo que queremos ser y hacer, porque dejarse arrastrar por la velocidad que impone el día a día puede provocar ansiedad, estrés y la sensación angustiosa de no estar viviendo, se trata de *la enfermedad de la prisa*. El remedio obvio es tomarse la vida con calma, algo que en tiempos de ebullición naturalista se ha rebautizado como practicar la *slow life*,

término acuñado a raíz del movimiento *slow food* que creó Carlo Petrini a finales de los 80 y que se ha convertido en toda una filosofía de calidad de vida salpimentada con solidaridad y responsabilidad ecológica y social. El remedio perfecto para tiempos de crisis, cuando la economía ya no es la gran promesa hacia la que mirar.

“La *slow life* es la marca de un movimiento que progresa lenta pero inexorablemente en nuestra sociedad y que nos llama a una vida un poco más sencilla y tranquila, sin tantas prisas. Esta corriente es, para mí, junto con la que aboga por el decrecimiento, una de las historias más refrescantes que corren en este momento por el imaginario de nuestra sociedad del siglo XXI”, opinaba José Luis Quintela, director de la ONG Intermón Oxfam para el noroeste de España, antes de que las noticias del decrecimiento de la economía fueran ya un hecho irrevocable.

A cierta distancia de los vaivenes sociales, el paradigma de la vida en calma se llama *Martini* y es una vaca. Pese a la crisis, ella no trabaja la tierra, ni da leche, ni espera para convertirse en filetes. La salvó una veterinaria del circuito cárnico porque tenía remordimientos por haberla diagnosticado mal. Convive con 22 caballos acogidos por abandono y malos tratos, dos ocas, tres cabras, 25 perros, 20 gatos, una oveja trasquilada que tiene vergüenza de enseñar sus partes, tres cotorras, un conejo, un hurón, tres chinchillas, cuatro patos mudos y otros dos que cloquean, y “ella es la jefa”, asegura Leonor Díaz de Liaño, dueña y única trabajadora de este particular refugio.

Leonor era, en sus propias palabras, “una niña bien de la época”. A los 14 años dejó de estudiar y le regalaron su primer caballo. Montaba en el Club de Polo y era conocida porque sacaba a pasear a los anima- →



Cocina, arte y compromiso Hammad Alzayat era técnico de laboratorio. Tocó techo y decidió cambiar. En su restaurante se combina cocina, arte y compromiso con su patria, Palestina

“Ahora soy mucho más pobre pero inmensamente más feliz”, explica Kris Ubach, una abogada que apostó por ser fotógrafa de viajes

→ les viejos y cojos. Un día se marchó de la ciudad arrastrando a su marido y a su hijo pequeño para montar un refugio de caballos en pleno bosque. “Antes le daba importancia a la manera de vestir, al qué dirán, a las relaciones sociales. Ahora todo esto ha cambiado. La ropa sólo es algo que me tapa el frío y la compro en el Carrefour, que es lo que me queda más a mano”, explica.

Una de las grandes virtudes de la sociedad occidental es que se

reformula y se cuestiona a sí misma constantemente. “El cambio en las prioridades de la gente desde que comenzó la crisis se ve en la calle, la gente ya no compra productos que no son de primera necesidad, incluso prescinde de alguno de ellos (lo comentan en el mercado), pero los restaurantes, los bares y los teatros están llenos a rebosar. La gente vive el sólo por hoy de una forma muy personal”, comentó Lidia Salas.

Lidia decidió renunciar a su

puesto de trabajo como adjunta a dirección de producción en una empresa de servicios frigoríficos y dedicarse en cuerpo y alma a la divulgación del reiki, una terapia japonesa basada en los flujos de energía del universo que le cambió la vida. Se aplica mediante la imposición de las manos al paciente o a uno mismo y ayuda a la relajación, a atenuar el dolor y a curar. “Mi marido no lo cree, pero cuando se encuentra mal me pide que se lo haga”, comenta con gracia.

Hace un par de décadas que empezaron a aparecer las mujeres de negocios, las profesionales y altas ejecutivas de apretadísimas agendas sin tiempo para más. Una enorme conquista social que hoy en día podemos permitirnos el lujo de reinventar. “Cuando coloco la cámara frente a un paisaje y me doy cuenta de que estoy ahí, sola, con mi cámara a punto de disparar, me invade una sensación de felicidad incomparable. Creo que es algo que nos ocurre a todos los fotógrafos”, cuenta Kris Ubach, que antes era abogada.

“Dejaba la oficina a las 7 de la tarde y de 8 a 10 iba a unas clases de fotoperiodismo. Llegó el día en que me tiré a la piscina, dejé el trabajo y, con el dinero que tenía ahorrado, invertí en un viaje a la Europa del Este. Estuve 10 días viajando sola por Eslovenia y Croacia, sacando fotos. Cuando tuve dos o tres reportajes, comencé a llamar a las puertas de las revistas de viajes. Así fui haciendo. El primer año del cambio fue bastante duro. Pero no me arrepentí en ningún momento. Ahora soy mucho más pobre, pero inmensamente más feliz.” Kris tiene 34 años y es fotógrafa de viajes. Cuando trabajaba de abogada llegaba a veces llorando del estrés a casa; un día su madre le dijo: “Mira, a nosotros nos hacía mucha ilusión que estudiaras Derecho, pero si esto va a ser tu vida, no vale la pena que sigas”.



Feliz viaje

Kris Ubach era abogada y no le gustaba. Un día emprendió viaje con la cámara al hombro. Vendió sus fotos a distintas publicaciones y se convirtió en fotógrafa de viajes



Adiós a las prisas

Isabel dejó las prisas de la ciudad para regentar una casa de turismo rural en la comarca vinícola del Priorat. Es defensora del *slow drink*



Oficio y afición Jordi Nogueras tuvo varios trabajos hasta que decidió dedicarse a lo que siempre quiso. Ahora construye aviones de radiocontrol "como cuando era niño"

→ El estrés es, según la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo, el segundo problema de salud más común entre las personas laboralmente activas y afecta al 22% de estas. Entre los principales riesgos están la intensificación de las tareas, la excesiva exigencia emocional, la violencia y el desequilibrio entre vida laboral y personal.

"Quizá uno nunca está satisfecho del todo con lo que tiene", afirma Víctor Palomera. Él llevaba 30 años en la misma empresa de artes gráficas cuando decidieron que ya no les hacía falta. Los últimos tiempos fueron muy duros, le hicieron *mobbing*, e ir al trabajo se convirtió en un tormento. "Aguanté y al final

me despidieron, tenía 46 años y no podía buscar trabajo de lo mío porque ese oficio artesanal se había acabado. Empecé a pintar casas de los amigos, me empezó a llamar más gente y conseguí sacar un sueldecito arreglado. Además, con el dinero de la indemnización, invertí en bolsa."

Corren tiempos malos, pero Víctor asegura que sigue habiendo "muy buenas oportunidades en bolsa operando a muy corto plazo puesto que hay mucha volatilidad. Y si el dinero que inviertes no lo tocas, no pierdes nada. Lo que no sería nada bueno es que retirasen los dividendos, como ocurre en algunas ocasiones en que las compañías han ido mal o con pérdidas", explica. De todas maneras, hoy en día, Víctor no

podría estar trabajando en un sitio donde no le trataran bien. "Siempre he tenido mala suerte con la gente de la que he sido subordinado y no quiero aguantar más malos rollos."

Los informes de la Agencia Europea señalan que más del 40% de los empleados de la UE-27 se sienten insatisfechos con el equilibrio entre su trabajo y su vida privada y son las mujeres las que más sufren el estrés y la falta de tiempo para conciliar su vida familiar y laboral porque esta responsabilidad sigue recayendo, mayoritariamente, en ellas.

"Yo siempre andaba con prisas, con el coche de aquí para allá. Vivía en una urgencia constante y pensé qué sentido tenía tener un hijo así, si iba a estar sufriendo por tener

Felicidad aplazada

El síndrome de la felicidad aplazada es una sensación de angustia y de no estar viviendo que afecta a las personas que van posponiendo su ocio, su descanso y sus sueños en pro de un hipotético momento de gratificación que nunca llega. Se calcula que 40 de cada 100 personas en el mundo desarrollado lo padecen. De ello hablan José Luis Trechera en *La sabiduría de la tortuga* (Ed. Almuzara) y Carl Honoré en *Elogio de la lentitud* (RBA).

“Mi economía de subsistencia me permite vivir apartada de las exigencias de la ciudad y del mundo consumista”, dice Isabel Vilà, que ahora regenta una casa rural

→ tiempo para estar con él”, cuenta Isabel Vilà, una periodista especializada en diseño que había alcanzado cierto éxito, pero, cuando nació su hijo, creyó que había llegado el momento de un cambio. “Yo tuve una infancia afortunada en un pueblo de cien habitantes y quería darle algo similar a mi hijo”, explica. Se marchó a Porrera, un pueblo situado en la comarca del Priorat que ahora es conocido porque a él también se ha retirado para cultivar vidas el cantante Lluís Llach.

“A veces viene a dormir gente que está de viaje de negocios y dicen que aquí es diferente el paso del tiempo”, explica Isabel sentada en el jardín de

la casa rural que ahora regenta. La crisis se ha notado en que no se hacen reservas con antelación, sino sobre la marcha, pero, “en este nuevo camino en que relativizamos todos los valores consumistas, pienso que la crisis nos hace más fuertes. Mi vida transcurre en la calma que impone el vivir en un pueblo de 500 habitantes, y mi economía –de subsistencia– sigue siendo pues eso, una herramienta que me permite vivir sin las prisas de la ciudad y apartada de las urgencias y las exigencias del mundo consumista”. Además, su hijo pasea solo por un pueblo donde todos le saludan, y ella ha logrado una armonía envidia-

ble entre su vida familiar y laboral.

Una máxima popular enseña que no nos arrepentiremos de lo que hemos hecho sino de aquello que nos hemos dejado por hacer. “La coyuntura económica nos obliga a ser más creativos”, dice Hammad Alzayat, que tiene 42 años y llegó a España con 18. Es palestino y creció como exiliado en Kuwait. Trabajaba como técnico especialista en citometría de flujo y llegó un momento en el que su círculo se completó. “Veía que no podía avanzar más, siempre he disfrutado el trabajo y el contacto con la ciencia, y tenía muy buena relación con mis jefes, pero llegado un momento me encontré estancado”, explica sentado ante una de las mesas que pintó un artista como pago de las cuentas que debía en el restaurante multicultural que ahora dirige Hammad.

En las paredes hay paneles que hablan de Palestina, y los manteles llevan impresa la cronología del conflicto. “Lo que no saca la prensa lo pongo yo. Aquí vienen clientes, y yo transmito la noticia.” Esa es su principal causa. Pero también mantiene un compromiso con el arte. Expone a pintores sin muchos medios, y cada primer domingo de mes, uno de sus camareros, que es poeta, invita a otros poetas y organizan un recital.

Es bueno sentarse a contemplar la vida, explorar los extraños engranajes que nos arrastran a estar donde, a veces, nunca quisimos estar. “La crisis a mí no me parece mal, sirve para que todo se vuelva a poner en su lugar”, le decía un joven de una aldea de Galicia a otro mientras criticaba el excesivo consumismo de nuestra sociedad. Sea por elección o porque no nos queda más remedio, reformular nuestras prioridades puede ser una buena idea y, como dice Jordi Nogueras, “nunca es demasiado tarde para ser feliz y darle la vuelta a la tortilla”. Y esa es, precisamente, la gracia de la vida. ◻



A buen refugio Leonor Díaz de Liño dejó una vida acomodada en la ciudad para atender un refugio de animales en medio del campo



Terapia de Oriente Antes de descubrir la terapia japonesa del reiki, Lidia Salas trabajaba en una empresa frigorífica. Ahora preside una asociación de terapeutas