

# Ciutats a càmera lenta

“La lentitud és bella”. Sota aquest lema emergeix el moviment ‘slow’ (“lent”), un corrent que reclama un ritme de vida més pausat. Les ciutats, aquestes grans urbs on la batalla contra el temps pareix perduda, no són alienes a aquest fenomen. 50 ciutats i pobles italians han esdevingut ja ‘slow cities’. Palafrugell, al Baix Empordà, es convertirà aquest estiu en la primera població dels Països Catalans disposada a gaudir del plaer de deixar les presses al marge.

**K**amei Shuji era un agent de borsa superdotat capaç de treballar unes 90 hores setmanals per afrontar l'embogit món de la bombolla financera del Japó a mitjan dècada dels vuitanta. Les seues fites i el seu esforç dins del món financer li van reportar grans elogis dels seus superiors, que el van animar a donar classes a la resta de col·legues perquè aquests en prengueren bona nota del model a què havien d'aspirar. La seua tasca docent, és clar, va augmentar encara més la càrrega de treball. El 1989, quan va esclatar la bombolla financera al Japó, Shuji va intensificar el ritme de treball per intentar evitar l'inevitable. Shuji va morir de sobte, el 1990, d'un atac al cor. Acabava de complir vint-i-sis anys.

A un ritme de lectura normal, vostè haurà emprat uns 20 segons del seu temps per llegir la història real de Kamei Shuji, relatada en el llibre *Elogio de la lentitud* (RBA), de Carl Honoré. Ha de saber que, si continua llegint aquest article fins a l'últim punt, quan acabi, la maneta gran del seu rellotge s'haurà desplaçat set minuts, temps suficient per bullir una ració de pasta fresca o baixar al quiosc més proper, comprar la premsa i tornar a casa seva. Si li ve de gust, podria fins i tot escombrar la cuina i el menjador.

Encara que exagerat, l'exemple real del jove Kamei Shuji il·lustra un model de societat cada cop més absorbent i extenuant. Milers de persones d'arreu del món desenvolupat vivim sota un ritme de treball frenètic que ens converteix en ostatges del rellotge. Pocs posen en dubte que, el temps, tal com va dir Benjamin Franklin el 1748, en l'alba de l'era industrial, és or. No hi ha temps per dedicar a allò que no ens reporta benefici econòmic. El temps passa en un obrir i tancar d'ulls i ens planteja el terror d'allò ina-

braçable per a l'ésser humà. Tic-tac, tic-tac. “Vivim en l'era de la velocitat”, assegura Honoré en el llibre, fent-se ressò de les tesis de bona part dels sociòlegs que han estudiat aquesta qüestió. “El món que ens envolta es mou amb més rapidesa del que mai no ho havia fet. Ens esforcem per ser més eficients, per fer més coses cada minut, cada hora i cada dia.” Els símptomes, doncs, són clars. El nom de la malaltia? La malaltia del temps, segons l'han catalogada metges nord-americans.

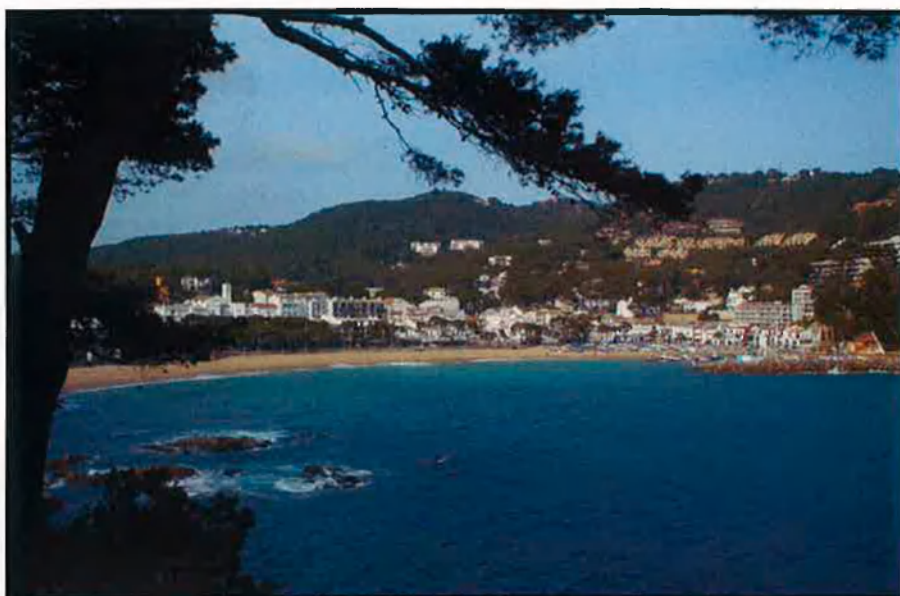
**Un moviment que s'ho pren amb calma.** I el remei? El remei, o el que almenys sembla un pal·liatiu eficaç, ha arribat des d'Itàlia en forma d'una nova filosofia de vida: el moviment *slow*, és a dir, lent. Encara que sense seu oficial, ni president ni pàgina web per consultar, el moviment se'ns presenta com el catalitzador d'una sèrie de col·lectius socials que defensen un ús més racional del temps en els propis àmbits d'actuació. El periodista Carl Honoré els ha posat blanc sobre negre en un llibre que porta per títol l'inequívoc nom de *Elogio de la lentitud*. “El que el món necessita, i el que el moviment *slow* ofereix”, explica en l'obra, “és un camí intermedi, una recepta per casar la *dolce vita* amb el dinamisme de l'era de la informació. El secret està en l'equilibri: en lloc de fer-ho tot més ràpid, fer-ho tot a la velocitat apropiada, la qual cosa significa que en ocasions serà més ràpid, altres més lent i altres un terme mitjà”.

Tanmateix, el moviment *slow*, en les seues diverses manifestacions particulars, no és quelcom de nou. Des del 1986 es té notícia de l'existència de la *slow food* –menjar lent– (vegeu EL TEMPS, núm. 912), un moviment nascut a Itàlia com a reacció a la proliferació d'esta-

bliments de menjar ràpid. Davant del model d'alimentació basat en l'"empassa-t'ho i ves-te'n" d'aquest últim, el menjar lent reivindica els àpats com a potenciador de les relacions socials, al mateix temps que defensa la diversitat gastronòmica.

**Itàlia, bressol de la lentitud.** El del menjar és, segurament, d'entre tots els moviments lents, el que ha tingut una major projecció internacional. Però no és l'únic. Novament Itàlia s'ha convertit en l'engendrador d'un moviment *slow* de molt més abast, que ha esquitxat ja els Països Catalans: les *slow cities* –ciutats lentes–, nuclis de menys de 50.000 habitants que plantegen una nova filosofia de vida sobre un taulell urbà que pren com a referent les ciutats de l'alta edat mitjana. Palafrugell (Baix Empordà) podria passar a ser una ciutat lenta en el termini d'uns mesos. "Viure en una *città slow* [nom que reben aquestes ciutats a Itàlia] és una manera de ser", proclama el manifest pel que es regeixen la cinquantena de ciutats que ja han passat a formar part d'aquest moviment, "un manera distinta de conduir la vida quotidiana, més esplaiada, menys frenètica, productivista i veloç i, sens dubte, més humanitzant i ecològicament correcta, més solidària amb el present i el futur de les generacions". No obstant això, el símbol de la xarxa internacional d'aquest tipus de ciutats és un cargol.

La iniciativa va nàixer el 1998 a instàncies dels representants del moviment de menjar lent, que van veure en un grup de poblacions en la tranquil·la i pròspera zona del nord d'Itàlia el lloc ideal per ampliar a altres camps de la vida la seua filosofia gastronòmica. Les poblacions de Bra, Greve in Chianti, Orvieto i Positano van acceptar el repte i es van convertir en les primeres dins d'una llarga llista que avui aplega al voltant de 50 ciutats italianes. "Sempre dic que una *slow city* no té perquè ser una *city slow*", explica Camillo Scimoni, alcalde de Bra des de juny del 2004, per justificar-se davant dels qui els acusen de ser un fenomen amb objectius massa altruistes. "Slow és una filosofia, una manera de configurar, dia a dia, la nostra vida", remata. Pier Luigi Olivetti, director del moviment a Itàlia, ho con-



La cala de Llafranc (a dalt), a Palafrugell, serà l'escenari de les proves per a la primera ciutat lenta de tot l'estat i continuarà el camí encetat per pobles com Bra, a Itàlia (a sota).

## Els altres 'slows'

**'SLOW SEX':** fundat el 2002 per l'italià Alberto Vitale, proposa una "desacceleració eròtica" i té com a principal vehicle per aconseguir-ho el tantra, una disciplina espiritual d'origen indi que permet tindre relacions sexuals durant hores.

**'SUPERSLOW':** modalitat gimnàstica fundada als Estats Units per Ken Hutchins que es fonamenta a pujar i baixar els pesos més lentament.

**'MEDICINA COMPLEMENTÀRIA I ALTERNATIVA':** moviment que conté filosofies mèdiques que van des de la

Xina tradicional fins a la unani àrab. Entre els tractaments hi ha: homeopatia, herbologia, aromateràpia, acupuntura i massatges.

**'SLOW SCHOOLING':** manifest d'un professor de la Universitat de Colorado que reclama un ensenyament més lent per a infants i universitaris.

**'TEMPO GIUSTO':** col·lectiu de músics que reclamen una interpretació més lenta de les peces dels clàssics de la música.

Font: 'Elogio de la lentitud',  
Carl Honoré (RBA)

## “La premsa és un VIRUS que ens ha contagiats i que esclavitzava les nostres vides”

Carl Honoré (Canadà, 1968) era un periodista més quan una espera en la cua d'un aeroport li va canviar la vida. De sobte, es va adonar que s'havia convertit en un “addicte a la velocitat” i es va proposar “alentir” el seu dia a dia. Mentre va escriure *Elogio de la lentitud* (RBA), un llibre que recull els diferents moviments lents i que l'ha convertit en profeta d'una nova filosofia de vida.

—Des de quan som esclaus del temps?

—Quan vam inventar el rellotge, ens vam donar una eina per a l'home. Una volta que ens hem proveït del temps, hem caigut en la trampa i ens hem convertit en esclaus. En l'època moderna, hem caigut en la trampa d'anar pel carril ràpid.

—Què és el carril ràpid?

—Es la cultura de la premsa, una cultura que dóna prestigi a la manera ràpida de fer les coses. És una mena de virus que ens ha contagiats a tots i esclavitzava les nostres vides. Sempre que hem de fer alguna cosa, en el treball, a casa, busquem la drecera, explotem cada minut al màxim. I tot plegat ens condueix cap a una vida molt superficial on només és possible apropar-se a allò que està en la superfície. Hem posat la quantitat de temps per davant de la qualitat.

—Es pot parlar de l'existència d'un moviment *slow*?

—El moviment *slow* està en una situació semblant al feminisme de fa trenta anys. En aquell moment molt poca gent va fer cas del que reivindicaven unes poques dones,

sidera una “inversió en la ciutat”. “L'obsessió per la premsa —diu— no ens permet construir unes ciutats que respecten el passat i pensen en el futur”.

**Palagrugell, la lenta pionera.** A poquet a poquet. Amb aquesta filosofia, Palagrugell, al Baix Empordà, porta camí de convertir-se en la primera ciutat lenta de tot l'estat, després que representants d'aquesta població viatjaren a Abbiategrosso (Itàlia) el novembre del 2003 per visitar la fira anual Slow Food i conequeren, per



“Hem arribat a una situació que ens obliga a escollir: podem continuar igual o buscar una manera de viure més equilibrada”, diu Honoré.

però amb el temps ens hem adonat que ha estat quelcom que ha canviat la societat i ho ha fet per a bé. Tampoc aleshores el moviment feminista tenia una seu social, ni un president..., sinó que eren manifestacions espontànies i de vegades inconexes que a poc a poc van anar prenent la forma d'un moviment.

—Quina és la recepta que ens ofereix l'*slow movement*?

—Ens proposa una nova forma de viure, sense necessitat d'estar sempre esgotant el temps. El missatge que ens llança la cultura predominant és que la velocitat és l'única solució. El moviment lent no diu no a la rapidesa, sinó que diu que sí a la lentitud i sí a la rapidesa, cadascuna en el moment adequat.

—Però per al ciutadà mitjà resulta molt difícil aspirar a tenir una vida compatible amb els principis d'aquest moviment.

—Tenim un bloqueig mental que ens fa creure que no podem alentir i que només podem viure a 100 per hora. És molt difícil qüestionar la teologia de la velocitat.

—Disposar de més temps significa renunciar a certes coses, en especial als diners...

—Per a la majoria de nosaltres, la manera de guanyar diners és fer menys coses. La nostra cultura ens bombardeja amb la idea que cal fer tantes coses com siga possible, fins i tot si significa fer dues o tres coses alhora. Al contrari, estem perdent el temps. Però això és una bogeria. V. T.

casualitat, el fenomen de les ciutats lentes. Des d'aleshores, l'Ajuntament ha avaluat la possibilitat d'integrar-se en aquesta xarxa que proposa la millora de vida dels ciutadans a través d'una nova relació amb el temps. Segons explica el seu primer tinent d'alcalde, Juli Fernández, el consistori farà aquest estiu una prova pilot a la cala de Llafranc on, apunta, “viuen unes 200 persones durant l'any” i que s'organitza en petits carrers. La iniciativa, segons Fernández, “consolidarà el model de turisme de qualitat per

a tot l'any” que interessa aquesta localitat. Si els resultats són positius, el tinent d'alcalde no descarta que el poble que va veure nàixer Josep Pla esdevinga la primera ciutat lenta dels Països Catalans.

Però esdevenir una *slow city* no és gratuït. Per passar a formar part d'aquesta selecta xarxa cal compartir la seua filosofia i, a més, complir tota una sèrie de requisits més mundanals, com ara promocionar el compostatge del fem en les llars, controlar la contaminació lumínica, reduir els grafitos, obrir espais verds, dis-

**I VOSTÈ COM DISTRIBUEIX EL SEU TEMPS?**

	Activitats principals	Total dels 7 dies de la setmana
<b>CATALUNYA</b>	Endreçar*	10:52
	Treball	5:33
	Estudis	0:09
	Llar i família	2:19
	Treball voluntari i reunions	0:07
	Vida social i diversió	1:04
	Esports i activitats a l'aire lliure	0:36
	Aficions i jocs	0:13
<b>PA S VALENCIÀ</b>	Endreçar*	10:35
	Treball	5:30
	Estudis	0:10
	Llar i família	2:17
	Treball voluntari i reunions	0:09
	Vida social i diversió	1:25
	Esports i activitats a l'aire lliure	0:32
	Aficions i jocs	0:14
<b>ILLES BALEARS</b>	Endreçar*	10:42
	Treball	5:19
	Estudis	0:06
	Llar i família	2:14
	Treball voluntari i reunions	0:11
	Vida social i diversió	1:39
	Esports i activitats a l'aire lliure	0:31
	Aficions i jocs	0:12
Mitjans de comunicació		1:30
Trajectes i temps no especificat		1:35

\*Dormir, menjar i begudes, altres endreços  
Font: INE. Enquesta d'ús del temps 2002-2003, d'acord amb la mitjana dels set dies de la setmana per a les persones ocupades.

La internacionalització del fenomen té també els seus riscos. I si aquesta categoria es converteix en un simple eslògan utilitzat com a reclam turístic? “Això –assegura el director de Città Slow– és impossible perquè el control és molt sever. Cada tres anys, un comitè d'avaluació s'assegura que tot continue en ordre.” I sentència: “Esdevenir una *slow city* és difícil, però mantenir-se dins de la xarxa encara ho és més.” Siga com siga, els tentacles de la xarxa s'amplien cada cop més i aquest estiu, per primera vegada, la trobada de totes les ciutats lentes se celebrarà a Noruega. Allí, cada població donarà a conèixer els projectes que està duent a terme per complir la filosofia *slow*. Tot amb calma, clar. “La xarxa –recorda Pier Luigi Oliveti– és el poder.”

**Una altra visió.** Però, i si tot això és una exageració? I si el moviment *slow*, les ciutats *slow*, el *slow sex*, el *superslow* i tota la resta de *slows* no són més que

una manifestació elitista al mateix temps que exagerada? En tot cas, no hi ha dubte que el temps (i el que en fem) constitueix per a molts una obsessió. Rosa Beaumont és la responsable d'impartir el seminari “Gestió del temps i delegació”, que anualment programa la Universitat Politècnica de València. Beaumont ha ideat el que ella anomena la matriu important/urgent: la qüestió, segons Beaumont, és fer que les tasques importants mai no arriben a ser urgents. Per aconseguir-ho, no proposa tant alentir el temps, com ho fa el moviment *slow*, sinó ser capaç de tenir la “disciplina per planificar el teu temps. Tots, absolutament tots, disposem de 24 hores cada dia. Però la gent passa el dia pensant que no en té, de temps. Realment no és que no en tinguem, és que no estàs planificant el teu temps adequadament!”

I mentrestant, ja han passat set minuts. Tic-tac, tic-tac.

Violeta Tena

posar de serveis públics gratuïts, eliminar els sistemes d'alarma sorollosos o promocionar els productes autòctons en les cantines de les escoles. Les despeses que això comporta, assegura el president de Città Slow, “es compensen amb l'eliminació d'altres serveis molt més costosos. En tot cas, els ciutadans estan disposats a assumir-ho”.

**Preparats, llestos i tots quiets!** La xarxa s'ha estès més enllà dels Alps. Gran Bretanya i Alemanya, totes dues amb dos *slow cities*, i Noruega, amb una, són els primers països que s'han deixat seduir per aquesta filosofia de vida. Per descentralitzar-ne la gestió, cada cop que el moviment passa més enllà de les fronteres italianes es crea una xarxa en l'àmbit nacional que s'encarrega de fixar els paràmetres que haurà de complir un poble o una ciutat que aspiri a ser una ciutat lenta. Això sí, “sempre mantenint la filosofia general del moviment *slow*”, emfatitza Oliveti. “El que no tindria sentit –explica aquest italià– és que un poble d'Alemanya es plantegés com un dels seus objectius el reciclatge del fem, quan això ho estan fent des de fa 20 anys.”

**Dissabte  
23 d'abril  
23:30 h.  
Pl. Sant Pere  
SUECA**

en commemoració del 25 d'abril  
**XARXA TEATRE** estrena  
**15 anys**  
**inoblidables**

Teatres DE LA GENÈRALITAT VALENCIANA  
AJUNTAMENT DE SUECA  
BANCAIXA