¿Qué es la cultura del slow down?

**Suecia sugiere al mundo una nueva filosofía, que ya practican sus habitantes. Incluso cuenta con el estímulo de las autoridades en el gobierno y en las empresas. En realidad, esta filosofía no es nueva, sino que la humanidad se ha olvidado de ejercerla a pesar de que persigue una mejor calidad de vida. Digamos que, efectivamente funciona, porque tiene lógica.   
  
Desde que el "stress" comenzó a dominar todas nuestras excusas, lo que hemos hecho en realidad es voltear la cabeza hacia respuestas fáciles, que no conducen a resolver los problemas y sin darnos cuenta eludimos las soluciones más lógicas y sanas para nuestros males afectivos, o de salud que , muchas veces, vienen a ser lo mismo. Suecia tiene la receta para esta filosofía y la denomina "slow down", que significa algo como "tómalo con calma".   
  
En ese país nórdico los proyectos, cualesquiera que estos sean, demoran hasta dos años para completarse. En otros lugares se exigen resultados inmediatos que causan ansiedad, a veces potenciada hasta el extremo humano, para luego, vulgarmente, decir que "tenemos stress". Los suecos, por el contrario, saben que la urgencia para hacer las cosas no garantiza resultados exitosos. Ellos saben muy bien, por experiencia, que trabajar en "slow down" exige naturalmente poner más atención, madurar las decisiones y, sobretodo, disminuir errores de todo tipo.   
  
"Slow down", según esta filosofía, significa realizar sin prisa pero sin pausa todo lo concerniente a la vida. Por ejemplo: tiempo para saborear la comida; degustar la bebida; preparar cualquier cosa (la maleta, los alimentos, sembrar, reparar algo, planchar, leer, etc.) Todo esto con tranquilidad, lo cual no significa con lentitud. Incluso, conversar pensando lo que se va a decir y escuchar lo que hay que oír; hacer las labores en el trabajo o en la casa tomando el tiempo necesario, como todas las otras actividades, para que el resultado sea perfecto.   
  
Tiempo para atender sin prisas a la familia, los amigos, los necesitados. Retomar los valores; tiempo para el ocio, así como algo vital: tiempo para reflexionar. Si pensamos - evitando el apuro para hacerlo - no hay duda que se tomarán decisiones más certeras o la creación de algo surgirá más espontáneamente y menos contaminada. Es más, hablamos de un "aquí concreto" antes que algo "mundial indefinido".   
  
Sobre el caracol**

**[](http://4.bp.blogspot.com/_yFVcaD7USTo/Splpu_1dE3I/AAAAAAAACFY/9mGFzxSE8Gc/s320/logo-slow.jpg)**

**"Slow down" tiene incluso un símbolo patentado: el caracol. Y se está convirtiendo en un movimiento importante que ojala prospere porque todo lo que impulsa es para el beneficio personal y colectivo. Es todo lo contrario a "¡do it now!"y completamente opuesto al "fast food".   
  
Cuestiona y critica la prisa, la locura de la globalización, el deseo de tener más en cantidad en vez de calidad.   
  
"La prisa es enemiga de la perfección". "Calidad sin prisa". "Calidad de vida vs. Calidad de ser". En fin, no sólo se trata de administrar las energías propias sino que también saber invertirlas.  
  
Esta ansia generalizada, desbocada, que predomina en el mundo; esta carrera continua por tener, comprar, aparentar, ir, venir, con la ilógica razón de que se hace para crear un futuro, nos hace olvidar el presente; "el aquí y el ahora", que es el único tiempo que en verdad existe. Pensemos que nadie, absolutamente nadie, tiene menos de 24 horas, la diferencia radica en cómo utilizamos ese tiempo.   
  
La filosofía del "caracol" promueve un ambiente de trabajo menos coercitivo. Sin duda habrá más interacción positiva entre los seres humanos, lo cual generará mayor compañerismo y cooperación en todos los ámbitos.   
  
El "slow down" contrarresta la locura en la toma de decisiones importantes. Permite dar un mejor servicio al público, a nuestra familia, a la comunidad y saber quiénes somos.   
  
Europa sabe de esta concepción y ya algunos países lo estudian para hacer cambios importantes. Suena por ahí "slow Europe". La revista "Businessweek" le ha dado espacio a este tema en sus páginas. No es nada sacrificado que los gobiernos se tomen un tiempo relativamente corto para analizar la propuesta. ¿Por qué? Sencillamente porque saben que haciendo cambios tendrán en sus territorios seres humanos más felices, que se sentirán menos explotados y por encima de eso rendirán infinitamente mejor en todos los ámbitos.   
  
Entre los argumentos de estos beneficios, de acuerdo a los resultados a la fecha, se ha demostrado que desde que Francia recortó las horas semanales de trabajo (35 hrs.) los operarios franceses son más productivos que los ingleses y que los de EEUU. También, por ejemplo, los alemanes que recortaron a 28.8 horas por trabajo por semana aumentaron su producción en un 20%. Además, ampliaron el mercado de trabajo lo que indica en cifras que el desempleo ha disminuido. Un ama de casa que tiene tiempo de realizarse como profesional, (por ejemplo trabajo bien remunerado de medio día), y que al mismo tiempo puede ser mamá sin prisas o administrar el hogar sin presiones, sin duda será una ciudadana más feliz, que redundará en su relación de pareja, con la familia, amigos y compañeros del trabajo. Lo mismo se cumple para el hombre.**