Introducción a una vida slow

Franca.
Magazine

¿Cómo poner en palabras simples conceptos o problemáticas complejas? ¿Cómo decir amablemente que podemos hacer las cosas de manera diferente? ¿Cómo pedirle a alguien que haga un cambio si no sabe de qué problema le estamos hablando? ¿Qué pasaría si pudiéramos abrir conversaciones para que cada vez más personas, desde sus propios mundos y subjetividades, pudieran involucrarse y sentir que pueden hacer algo más?

Con estas y otras preguntas en mente es que nace Franca. Magazine, como un intento de generar espacios de conversación, de entregar información cercana para vivir una vida más ética y balanceada sin perder de vista la belleza y conexión.

A un poco más de un año de nuestro lanzamiento, revisitamos textos y temas que hemos abordado a lo largo de 16 ediciones, los cuales –al igual que las preguntas mencionadas al comienzo– son la base de nuestra línea editorial. Este es nuestro primer ebook Franca., el cual recorre de forma simple y cercana qué es el movimiento slow, cuáles son las diversas áreas en las que esta visión ha permeado, y una breve guía práctica para ser un consumidor más consciente.

Esperamos que esta versión "de bolsillo" sobre vida lenta sea un compañero de viaje, y que nos permita seguir contándoles a otros acerca de esta visión de mundo, y sobre todo, de nuestra forma de entenderla y aplicarla a nuestro día a día.

¡Que lo disfrutes!

¿QUÉ ES EL MOVIMIENTO SLOW?

Exagerado y caricaturesco pero no por eso menos real, vivimos en un mundo que nos pide hacer más, más rápido y más en grande, cuando en realidad no tiene por qué ser así.

Es ante a ese apuro desmedido que emerge el movimiento slow, primero haciendo frente a la rapidez del *fast food*, para luego permear los más diversos ámbitos de nuestra vida.

Al contrario de lo que podríamos pensar, el movimiento slow no es una declaración de guerra a la velocidad, pues sin duda tiene sus beneficios (¿aló, internet?), sino más bien al apego que le tenemos, a nuestra obsesión por hacer más en menos tiempo, cada vez menos presentes, siempre pensando en lo que viene. Se trata de hacer las cosas lo mejor posible, no lo más rápido posible.

El movimiento está formado por personas como usted y yo, personas que quieren vivir mejor en un mundo moderno sometido a un ritmo rápido. Por ello la filosofía de la lentitud podría resumirse en una sola palabra: equilibrio. Actuar con rapidez cuando tiene sentido hacerlo y ser lento cuando la lentitud es lo más conveniente. Se trata de vivir en lo que los músicos llaman *tempo giusto***, la velocidad apropiada.**

— Carl Honoré, *Elogio de la lentitud*

EL INICIO DE TODO
Comida lenta o slow food

El origen del movimiento de vida lenta está en la comida, específicamente en Italia. Carl Honoré lo describe así, en su libro *Elogio de la lentitud*:

"Todo comenzó en 1986, cuando McDonald's abrió una sucursal al lado de la famosa Plaza de España en Roma. Para muchos lugareños, esto era demasiado atrevido: los bárbaros estaban en el interior de las puertas y había que hacer algo al respecto. Para revertir el tsunami de comida rápida que estaba azotando a todo el planeta, Carlo Petrini, un escritor culinario carismático, lanzó *slow food*.

Como su nombre indica, el movimiento es sinónimo de todo lo que McDonald's no es: productos frescos, locales y de temporada; recetas transmitidas de generación en generación; agricultura sostenible; producción artesanal; comer tranquilamente con los amigos y la familia.

Slow food también predica la eco-gastronomía, es decir la idea de que comer bien puede, y debe, ir de la mano con la protección del medioambiente. En el fondo, sin embargo, el movimiento es sobre el placer".

1. Productos frescos, locales y de temporada (estacionales)

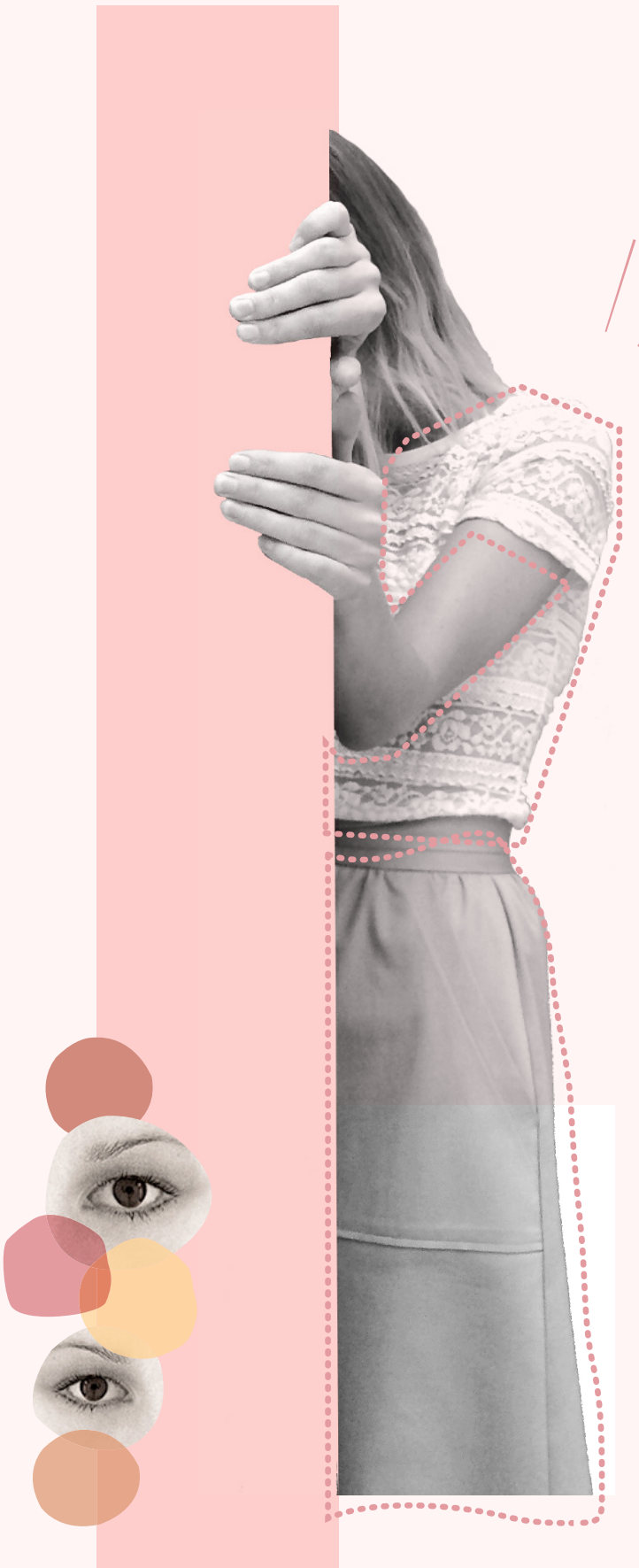
2. Recetas transmitidas de generación en generación.

3. Agricultura sostenible y eco-gastronomía: comer bien puede, y debe, ir de la mano con la protección del medioambiente.

4. Producción artesanal.

5. Placer: comer tranquilamente con los amigos y la familia.

MODA LENTA
Qué es slow fashion



Estamos acostumbrados a la novedad, a entrar cada dos semanas a una tienda y encontrar nuevos productos: cada vez más baratos, de telas de peor calidad que, por lo tanto, duran solo un par de usos, ya sea porque han sido diseñadas para durar poco o para pasar de moda. ¿Qué importa si una prenda costó tan poco y por el mismo precio puedo comprar una nueva? Pagamos poco y tenemos mucho: demasiada ropa que consume muchos recursos y produce muchos residuos.

Algunas cifras

La producción de ropa se ha duplicado desde el año 2000 al 2014. El número de prendas consumidas anualmente ha aumentado en un 60%, pero alrededor de 3/5 de la producción de vestuario termina incinerada o en vertederos a tan solo un año de su producción. (McKinsey & Company)

A nivel global, el promedio de veces que una prenda es utilizada ha bajado en un 36%, en comparación con 15 años atrás. (Ellen MacArthur Foundation)

Cada segundo, el equivalente a un camión de basura lleno de textiles llega a rellenos sanitarios o es incinerado. (Ellen MacArthur Foundation)

El *fast fashion* es un modelo de negocio que se caracteriza por producir y vender prendas baratas, homogéneas y de manera masiva, aumentando así la velocidad de diseño, producción, entrega y reposición de stock. Esto se traduce en una sucesiva reducción de los plazos de entrega de fábricas proveedoras (cultivos, fábricas textiles y de confección), cambiando el transporte marino por opciones más rápidas, como transporte aéreo o terrestre, y teniendo como uno de sus fines el creciente y sostenido crecimiento económico.

¿Los beneficios? Más ropa, más tendencias y todo más barato.

¿Las repercusiones? Un aumento desenfrenado de la demanda de recursos materiales y mano de

obra, hipercompetencia entre proveedores, precarias condiciones laborales y un desmedido impacto a nivel medioambiental.

En este contexto de obsesión por el crecimiento económico, una nueva mirada y modelo emerge bajo el nombre moda lenta o *slow fashion*, promoviendo la cultura y los valores de "lo lento" en la moda, y posicionándose como un profundo y necesario cambio de paradigma.

Inspirada en el movimiento *slow food*, la moda lenta también es mucho más que el contrario de la moda rápida o *fast fashion*. En palabras de Kate Fletcher, investigadora, autora y activista del diseño: "lo lento no solo define la velocidad, sino que también **representa una visión diferente del mundo, que aboga por un tipo de actividad de la moda que promueve el placer de su variedad, multiplicidad e importancia cultural dentro de los límites biofísicos.** La moda lenta requiere de un cambio de infraestructura y una menor producción de artículos. No se trata de dejar el negocio como está y limitarse a diseñar prendas clásicas y planificar con plazos más amplios (...). La moda lenta representa una ruptura con las prácticas actuales del sector, con los valores y los objetivos de la moda rápida (basada en el crecimiento)".

La periodista y bloguera chilena, Sofía Calvo, menciona en su libro *El nuevo vestir* que: "el *slow fashion* se entiende como el modelo de negocio que busca crear prendas ecológicamente amigables, transparentando el proceso de fabricación, tanto a nivel de materiales como de las condiciones de los trabajadores que las crearon. Todo ello sin seguir los ritmos de las tendencias, ya que aspira a crear productos atemporales de calidad".

¿La moda lenta en una sola frase? Calidad por sobre cantidad.

BELLEZA LENTA
Rutinas conscientes

Aunque el concepto de la belleza lenta o *slow beauty* todavía no está firmemente instaurado como los de *slow food* o moda lenta, se puede concebir la belleza lenta bajo los mismos tres principios en los que se basa la filosofía slow: lo bueno (calidad de los ingredientes), lo limpio (producción que no daña al medioambiente) y lo justo (condiciones humanas de trabajo en su cadena de producción y pago justo a sus productores).

La belleza lenta es un movimiento antagónico a la gran industria de la belleza basada en lo descartable y lo tóxico, en hacer productos que ofrecen soluciones parche o temporales sin tener ninguna preocupación por su impacto medioambiental o el testeo en animales. La belleza slow, en contraste, sigue la lógica de que 'menos es más', por lo cual: mientras menos ingredientes en un producto, más salud para el cuerpo y el planeta.

Este movimiento se trata también de tomar decisiones de compra informadas. Cuestionar el origen de los ingredientes y sus efectos en el cuerpo –así como la forma de producción, envasado y conservación de los productos– nos lleva a la inevitable conclusión de que si buscamos productos de belleza buenos, limpios y justos, lo más probable es que terminemos por apoyar a pequeños comerciantes; comprar local, natural y orgánico dentro de lo posible, e incluso hacer ciertos productos uno mismo y comprar menos en general.

Belleza consciente

La industria de la belleza, históricamente, se ha sostenido sobre la base de minimizar a las mujeres y hacernos sentir que somos proyectos eternamente mejorables. Su negocio, por muchos años, se basó en hacernos creer que necesitamos agregar una serie de productos a nuestras rutinas para vernos aceptables. Es por esto que parte de inclinarse por la belleza slow es informarse y cuestionar la necesidad misma de lo que compramos y ponemos en nuestro cuerpo y rostro.

Una comparación útil entre una rutina de belleza común y corriente, y una rutina más consciente es la que describe Adina Grigore en su libro *The Skin Cleanse*: "La industria quiere que tu rutina de belleza sea algo así: luego de despertar, una ducha con champú, bálsamo, gel de baño, crema para afeitar; luego, pasta de dientes para cepillar, aplicar hilo dental, enjuague dental; lavar la cara y seguir con loción astringente, sérum, crema humectante; primero, bloqueador solar y loción bronceadora. Después, desodorante. Perfume. Maquillaje, y mucho. Durante el día, spray para la cara, jabón y crema para manos. En la noche, quitar el maquillaje, usar exfoliante. Lociones para la zona T, otra para el cuello, otra para hombros, otra para piernas y pies".

Y el impacto de esos productos no termina ahí, ya que estos químicos tóxicos, si no se absorben en la piel, finalmente se van por el desagüe y terminan en el mar.

¿Cómo se vería entonces una rutina de belleza consciente? Adina Grigore afirma que "la industria no quiere que tu rutina de belleza sea algo así: luego de despertar, una ducha con champú, y vinagre de sidra de manzana solo los fines de semana. Cepillar los dientes, lavar la cara y aplicar un humectante natural, como aceite de oliva o de coco. Usar desodorante y un poco de rímel en las pestañas. Para remover el maquillaje, más aceite de oliva. Usar un limpiador facial una vez por semana, y exfoliar una vez al mes. Una máscara facial una vez cada luna llena".

Parte de la belleza lenta es procurar evitar los ingredientes tóxicos que, al tener contacto con la piel o las uñas, serían absorbidos al torrente sanguíneo, causando daños no necesariamente visibles pero no por eso menos reales para el cuerpo.

La idea de la belleza slow es tener una rutina más considerada con nuestra salud y la del medioambiente, más allá de nuestro aspecto exterior. La prioridad no es cómo nos ven los demás, sino nuestra armonía física en relación con nuestro balance interior –que a su vez está unido inevitablemente con la alimentación– y su apariencia visible.

VIAJAR LENTO

El deseo de recorrer el mundo y conocer nuevos lugares es casi universal. Dejarse inspirar por las personas, la comida, las calles, los sonidos, olores y paisajes de otras partes del mundo puede hacernos reflexionar, traernos aires de creatividad e incluso ser terapéutico.

Ya sea que nuestras vacaciones estén dedicadas a tomarnos un tiempo de descanso en la playa o el campo, o a recorrer una nueva ciudad, dicho en simple: a todos nos gusta viajar. Sin embargo, debemos saber que nuestros viajes tienen un impacto en el medioambiente y la comunidad local de nuestro destino.

Muchas veces, el turismo genera encarecimiento de los productos y servicios en temporada alta, lo que hace que los bienes alcancen precios que los locales muchas veces no pueden pagar. El aumento del

turismo también puede causar la destrucción de ciertos recursos naturales, como pasa cuando las personas dejan basura en la playa o en los parques nacionales.

Tres reflexiones que podemos hacer al viajar, que son manifestaciones de lo que llamamos turismo responsable, son:

1. Estar informados sobre cómo es la vida de los locales en los lugares que visitamos.

2. Preocuparnos por los ecosistemas que rodean estos sitios.

3. Pensar en las condiciones laborales de los empleados que trabajan en los negocios donde compramos.

Esta forma de viajar procura minimizar los impactos negativos de nuestro recorrido y maximizar los positivos. Para ello, es necesario considerar principalmente tres ámbitos: sociocultural (tradiciones locales, historia, intercambio cultural), económico (economía y producción local), y medioambiental (conservación, ecosistemas, patrimonio natural).

Viajar lento no requiere estar permanentemente en estado de alerta ante las posibles consecuencias de cada uno de nuestros movimientos. Se trata de estar conscientes de nuestro rastro donde sea que vayamos, y de disfrutar el lugar que visitamos siendo respetuosos con las personas locales, sus costumbres, cultura, entorno y naturaleza.

¿Cómo viajar más slow?

Andar con equipaje ligero: menos peso, menos preocupaciones. En cuanto al transporte, lo ideal para el medioambiente es que demos prioridad a medios terrestres, por las altas emisiones de gases de efecto invernadero de los aviones. Pero si volar es la única alternativa, es recomendable reservar viajes directos a destino, ya que durante el despegue y aterrizaje es cuando se gasta más combustible. Es ideal, además, ir preparados para el vuelo: llegar con el pase de abordar en el celular para no tener que imprimirlo, llevar una botella reutilizable

para bebidas, e incluso nuestros propios snacks, para evitar utensilios desechables de un solo uso en el avión (y cuando lleguemos a nuestro destino). Un viajero slow toma todas las precauciones posibles para no generar basura innecesaria, y si se ve en un apuro, se hace responsable.

En cuanto al ritmo, viajar lento es no ponerse a uno mismo la presión de conocer lo máximo posible minuto a minuto. La invitación es más bien a darle una oportunidad a conocer las ciudades con más calma, sumergiéndonos en ellas. Menos es más. No olvidemos que estamos viviendo una experiencia, y mientras menos corremos, más podemos apreciar, disfrutar y saborear cada rincón. La idea es vivir nuestros viajes desde la perspectiva de las personas que habitan esos espacios y ciudades. Comer y comprar como un local; hospedarse en casas, hostales o pequeños hoteles atendidos por locales.

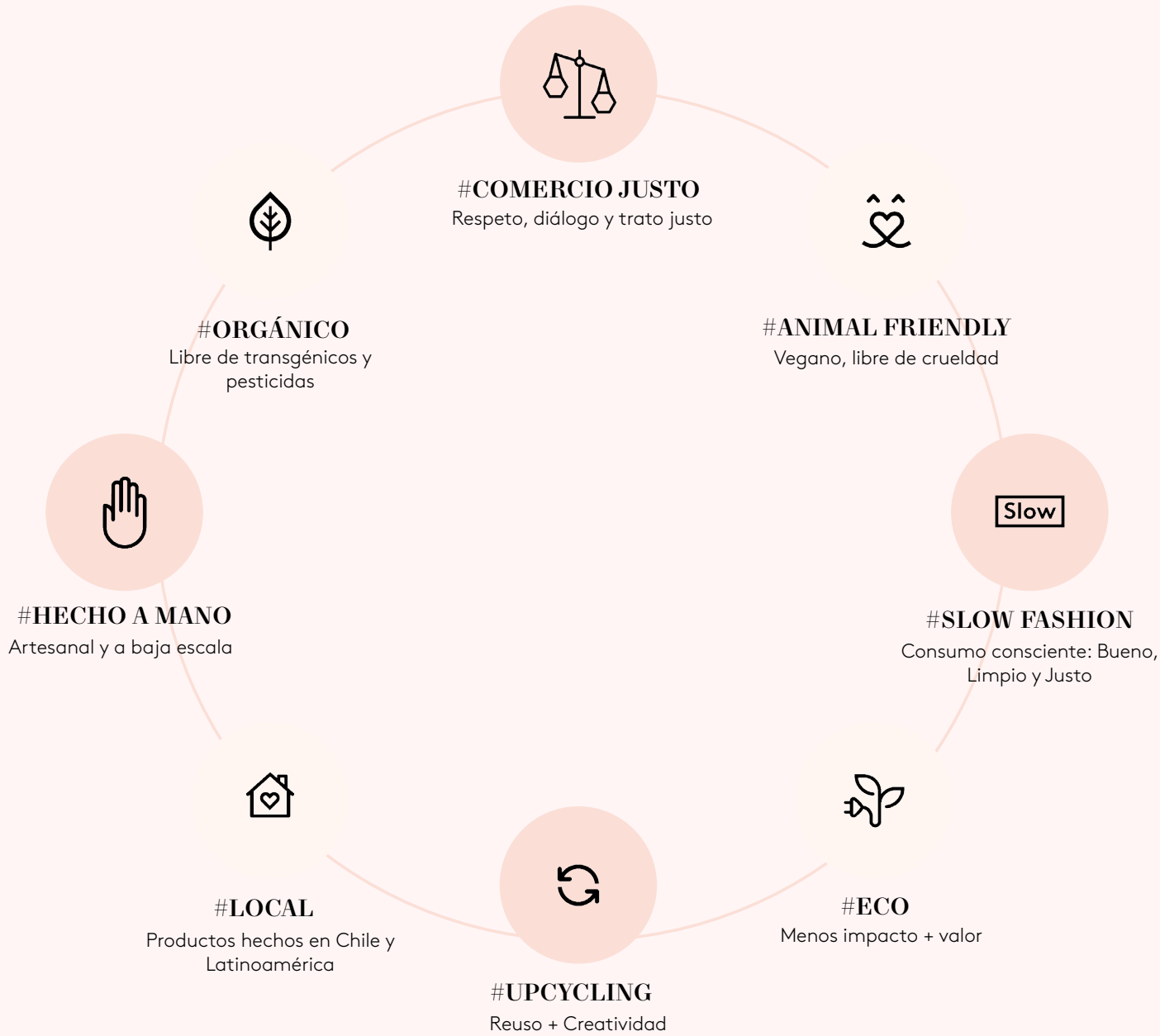
En cuanto al consumo, si es necesario, lo ideal es preferir el comercio local, desde restaurantes, hoteles, tiendas, diseño de autor, ferias o artesanías.

Viajar slow es visitar lugares sintiéndonos protagonistas del pasar del tiempo. Es darle importancia a la autenticidad de los productos y la buena cocina; animarnos a recorrer movidos por el respeto a la vida local, apreciar las tradiciones artesanales y disfrutar del placer de viajar tranquilos.

CONSUMO CONSCIENTE

Suena trivial, pero el acto de comprar algo es mucho más poderoso y profundo de lo que podríamos pensar a primera vista. Cada vez que compramos algo (o dejamos de hacerlo), estamos apoyando con nuestro dinero –y nuestro trabajo para obtenerlo– a marcas, productores o sistemas que funcionan de una determinada manera. Y claro que todos queremos tomar las mejores decisiones posibles, pero... ¿por dónde empezar?

En la 'comprarquía' de las necesidades (con disculpas a Maslow) por Sarah Lazarovic, está: en la base, usar lo que se tiene. Luego, pedir prestado. Le sigue el intercambio. Después viene comprar en tiendas de segunda mano. Más tarde, hacer uno mismo, y en última instancia, comprar.



¿Y si tengo que comprar algo?
Vamos por nuestros valores.

Lamentablemente no existen los productos perfectos, y todos tienen un impacto asociado a su producción (materias primas, proceso, confección), comercialización, uso o descarte. Con eso en mente es que apostar por nuestros valores personales o las causas que nos mueven puede ser un excelente punto de partida.

¿Empatizas con la causa animalista? Entonces las botas de cuero pueden salir de tu clóset.

¿El feminismo es lo tuyo? Entonces preguntarte por las condiciones laborales de las mujeres que trabajan en la industria de la moda parece una opción lógica.

¿Evitas el plástico a toda costa y no puedes tolerar que uno más llegue a nuestros océanos? Entonces, evitar las telas sintéticas y preferir alternativas naturales puede ser tu alternativa.

Otros tips

Pausa: ¿Lo necesitas?

Elige calidad por sobre cantidad: Menos es más.

Hazlo durar: Reutiliza y repara.

Infórmate: Si necesitas comprar algo, investiga sobre sus materiales, origen y ciclo de vida.

Introducción a una vida slow
Diciembre 2019
Textos originales:
Javiera Amengual y Fernanda Piedra
para www.francamagazine.com
Edición: Stephanie Valle
Diseño: Josefina Bascopé

www.francamagazine.com
Santiago, Chile

Instagram: @francamagazine
Facebook: @francamagazine

Franca.
Magazine