SLOW LIFE

VIVE DE FORMA MÁS CONSCIENTE

HELEN FLIX

con la colaboración de Mª Pilar Ibern *Gavina*

diversa

Introducción

Suelo tener una vida, como muchos profesionales liberales, repleta de actividades. Mi semana es un «encaje de bolillos» la mayoría de las veces, por un lado está la agenda de visitas en las que ejerzo de psicóloga clínica y de la salud como miembro de la Sociedad Catalana de Psiconeurología, y por otro los talleres, cursos, conferencias, presentaciones de libros o actividades con asociaciones de padres y asociaciones oncológicas. Todo eso sumado a haber criado a tres hijos, indudablemente con ayuda, viajar por placer y otras veces por investigación, así como mantener dos pasiones, aunque he de confesar que en estos últimos años he sacrificado una de ellas, el piano, a favor de aumentar el tiempo de la otra, la escritura. Tengo la suerte de tener unos muy buenos amigos que siempre están dispuestos a darme tiempo en sus agendas que pueda encajar con el poquito que me sobra, y una pareja desde hace veinticinco años que se ha convertido en mi mano derecha, mi secretario, mi consejero, mi amigo, mi guardaespaldas y mi amante.

Siempre que tengo que hacer un viaje o un desplazamiento para realizar un taller, participar en un congreso o cualquier actividad profesional, organizamos con antelación la agenda para disponer de tiempo, ir con calma. Hace unos años fuimos a Córdoba varias veces por distintas actividades, algunas asociadas a la difusión de los libros; con anticipación tachábamos las fechas en la agenda para poder ir con calma al AVE, llevábamos todo el material

que pudiera necesitar preparado y organizado, para no tener que trabajar con estrés las cinco horas del trayecto. Dedicábamos ese tiempo a hablar de nosotros, nada de problemas de trabajo, hijos, padres o suegros, cuñadas o exparejas; podían salir anécdotas o malos chistes a costa de los nombres de algunos pueblos, tiempos de silencio contemplando el paisaje o alguna cabezada.

Siempre llegábamos con tiempo de sobra para instalarnos en el hotel e ir paseando al lugar de la primera actividad para observar, cogidos de la mano, el ritmo, los olores y el ánimo de la ciudad.

Estos fines de semana largos sirven para vivir lento, comer sintiendo, saboreando, descubrir olores, rincones y disfrutar trabajando, conociendo nueva gente, nuevos lugares, nuevos modos de entender la vida o el propio país.

Ahora sé que eso es «slow turismo», pero yo llevo haciéndolo desde hace muchos años, desde que en mi consulta comencé a recibir a personas muy enfermas de estrés, de prisa, de aceleración, de sensación de estar perdiendo la vida y obsesionadas contando los minutos como dinero perdido o no ganado y tremendamente adictas al consumismo, a las compras en centros comerciales, pensados y diseñados para generar ansiedad; obsesionadas por poseer el último modelo de móvil, ordenador de lo que sea y sin tener tiempo por vivir atrapados en los pagos de altas hipotecas, colegios, actividades extraescolares, coches y tarjetas de crédito. Los fines de semana llenos de actividades o las vacaciones a lugares exóticos y lejanos que se visitan en diez días, más de seis mil kilómetros y unas cinco mil fotografías digitales —antes con carrete y revelado podían ser unas trescientas— solían necesitar unas vacaciones de las vacaciones, se regresaba exhausto.

El hecho de verme reflejada en ellos me ayudó a poner en práctica en mi propia vida las estrategias que les ayudaba a implantar en sus vidas.

Una compañera escritora y muy buena cocinera me invitó a participar en una comida que organizaba, en la que durante la sobremesa habría un autor que compartiría con los comensales ideas sobre modelos de vida sanos. El lugar, en la base de unas montañas y con unas vistas preciosas, inspiró una sobremesa junto con sus platos deliciosos en la que terminamos hablando de cómo las personas ya no miramos el paisaje por el que nos llevan los trenes o los autobuses, de que tenemos la nariz pegada al WhatsApp o las redes sociales, y del ridículo efecto de las mesas familiares en las que en lugar de hablar entre ellos están contestando el teléfono, o las parejas que cuando uno va al baño, el otro ya está consultando el teléfono o los dos contestando al unísono, y yo a veces me pregunto si se estarán hablando entre ellos.

Hablamos también de la epidemia de la obesidad, de cómo no tenemos tiempo y por ello han desaparecido de los menús platos baratos y sanos como el arroz con lentejas, que ya solo como cuando voy a India o Nepal; de cómo, sin darnos cuenta, nos hemos dejado cosificar, no somos sujetos, somos objetos de consumo, y de cómo buscamos la solución rápida para todo.

Nos hemos convertido en pacientes impacientes, preferimos la pastilla que quita el síntoma a curar lo que lo provoca, porque curar es un proceso largo en el tiempo.

Lo vivo a diario. Cuando los pacientes con crisis de ansiedad vienen a mi consulta es porque las pastillas ya no les sirven para controlar las crisis, y cuando les explicas que pueden ser dos años de terapia, algunos se desesperan e incluso se enfadan, y cuando se encuentran alguna alternativa supuestamente exprés dejan la terapia. Evidentemente al tiempo recaen y deben volver a buscar ayuda, solo han alargado su malestar con las prisas. Hacemos lo mismo con la pérdida de peso: queremos milagros en lugar de cambios de hábitos reales, de reeducación y tiempo hasta conse-

guirlo. Un compañero en un congreso bromeaba diciendo que la forma más fácil de hacerte rico hoy en día es vender la promesa de curación instantánea.

Descubrí que puedes alquilar un acompañante para ir de boda o un colega que te sustituya para animar a tu hijo en el partido, o un hombro sobre el que llorar. Aquí es más caro, en Londres son 6,50 libras la hora.

Mi cometido, la mayoría de las veces, es dar ideas para revertir en la medida de lo posible esta situación en nuestras vidas e incluso ser ese ejemplo que deseamos para nuestros hijos. Una asistente a la comida, al despedirnos, me dijo muy seria: «No sabía que pertenecías al grupo del Slow Life, ya me pasarás direcciones de Cataluña para ponerme en contacto con el movimiento». Me señaló mi tarjeta de visita, que Gavina, la anfitriona, había dejado en el mostrador junto a mis libros y los suyos. «Te enviaré un email y te seguiré en Facebook».

No tenía ni idea de qué me hablaba, había leído algo del Slow Food pero me reconozco alérgica a formar parte de movimiento alguno o tendencia ideológica, y más aún de las modas que pasan de moda velozmente porque son soluciones rápidas que se consumen y queman igual de rápido.

De regreso a casa, Luis me dijo: «Una señora morena que se sentaba en la comida a tu izquierda estaba muy contenta porque pertenecías a un movimiento "lento". ¿Sabes a qué se refería?».

Así que al día siguiente indagué y descubrí que llevaba gran parte de mi vida siendo Slow de actitud mental frente a los problemas —llegar al fondo, cueste el tiempo que cueste—, comiendo, cocinando, amando y criando.

Lo más curioso fue que a los pocos días mi editor se puso en contacto conmigo para peguntarme qué tenía previsto entregarle este 2018 y si había pensado escribir algo sobre Slow Life, y si era

así tenía una cocinera y escritora que podría aportar alguna receta de Slow Food; creía que la conocía de algún congreso, era Gavina. La causalidad me hizo gracia y acepté escribir sobre mi Slow Life.

PERO ¿QUÉ ES EL SLOW LIFE?

Este movimiento es una corriente cultural que promueve vivir recuperando un ritmo más lento, más razonable en las actividades humanas. Propone tomar el control del tiempo en lugar de someterse a su tiranía, dando prioridad a las actividades que redunden en el desarrollo de las personas, encontrando un equilibrio entre la utilización de la tecnología orientada al ahorro de tiempo y la capacidad de tomarse el tiempo necesario para disfrutar de actividades como pasear o sociabilizar. Su creencia central es que «la tecnología puede acelerar el trabajo así como la producción y la distribución de la comida y otras actividades humanas, las cosas más importantes de la vida no deberían acelerarse».

El movimiento Slow no está organizado ni controlado por una organización. Su característica es que forman parte individuos que van generando y dando vida a la comunidad global Slow y nos podemos encontrar ideólogos o padres de ella desde el mismo nacimiento de la Revolución Industrial. La idea se ha ido extendiendo considerablemente desde que se establecieron en Europa los movimientos Slow Food y Cittaslow[1], al tiempo que otras iniciativas Slow se extendían por Australia y Japón.

---

1 Cittaslow es un movimiento que surgió en Italia en 1999, inspirado en el Slow Food, y que se ha expandido por otras ciudades, especialmente de Europa. Sus objetivos incluyen mejorar la calidad de vida en las ciudades mientras resisten a la homogeneización y la americanización, donde predominan las franquicias. La base de sus valores es apoyar la diversidad cultural propia de la ciudad.

VAYAMOS LENTO, ANTECEDENTES DEL SLOW LIFE

En 1986, un grupo de amantes de la gastronomía liderados por Carlo Petri se alzó en guerra ante la apertura del primer restaurante de *fast food* o comida rápida en el centro de Roma. Estos amantes de la cocina italiana, con salsas de tomate naturales cocinadas a fuego lento, sembraron la semilla de la rebelión contra el estilo de vida americano que estaba arrasando en el mundo, los establecimientos *fast*, ya que manifestaban que no debían considerarse restaurantes y menos de comida sana y saludable, que alteraban gravemente la vida pausada y saludable de los europeos, un estilo de vida ecológica, respetuosa con la biodiversidad, que apostaba por el turismo responsable y con una gastronomía de proximidad.

El desafío que plantearon los italianos frente a los *fast* fue un movimiento que se bautizó como Slow Food o comida lenta, una corriente de pensamiento vital contrario a la comida rápida, pero sobre todo contra una forma de vivir acelerada y destructiva.

Evidentemente, el Slow Food se convirtió en una filosofía de vida. Había cierta preocupación por los trastornos físicos y emocionales que estaba ocasionando el rápido y competitivo estilo de vida que fue instaurándose a lo largo del siglo XX, y que como una epidemia aún se incrementó más con el cambio de siglo, a causa de la irrupción de la tecnología de la inmediatez, lo que ha alterado nuestra vida y nuestras relaciones y está alterando la cognición de los bebés y niños por el mal uso de internet y las redes sociales, que evolucionan rápidamente, y pedimos que se aceleren aún más los canales de circulación de información.

El logotipo del movimiento suele ser un caracol, y su filosofía preservar y apoyar modos de vida tradicionales.

A la cantidad de datos e información que empezó a multiplicarse se unió la crisis mundial de la que aún se está intentando

salir y que destruyó los modelos sociales anteriores, entrando en una época de esclavismo laboral, que destruyó cualquier instinto de lentitud y que exigía de todos transformación y reinvención profesional y laboral, así como una lucha a muerte por aumentar nuestra productividad, lo que dio como resultado el sacrificio del bien más preciado que tenemos: nuestro tiempo.

Hemos caído en las redes de la velocidad, la inmediatez, el consumo de usar y tirar, el mal del conejito blanco de Alicia: «Llego tarde, llego tarde».

El término Slow Life fue acuñado en el 2008 por el escritor y periodista Carl Honoré en su bestseller *Elogio de la lentitud*. Nos plantea preguntas que muchos nos hacemos al finalizar las vacaciones, un fin de semana en familia o una escapada gastronómica en buena compañía: ¿por qué corremos tanto?, ¿dónde queremos llegar tan rápidamente?, ¿qué obsesión nos está causando el reloj?

Somos esclavos del tiempo y este está tiranizando nuestras vidas, convirtiéndonos en personas estresadas, incapaces de desconectar, relajarnos y disfrutar. Después de ir descubriendo los ideales y filosofía del movimiento, me declaro Slow Life.

Slow Life para todos, para toda la familia.

El problema de la velocidad vital nos está afectando a todos y cada uno de los miembros de la familia. Adultos, ancianos y niños están inmersos en casa, en la escuela, en el trabajo, en las relaciones, en la sociedad…, en esta carrera rápida que no nos lleva a ninguna parte y que si es dañina para los adultos —como veremos más adelante—, aún lo es más para los pequeños y los ancianos de la casa.

Aunque reconozco que me «chirría» un poco tanto Slow Fashion, Slow Home, Tourism Slow, Slow Fitness…, ya que temo que se desvirtúe y termine siendo devorado por las prisas consumistas y en unos años sea un recuerdo de algo que pasó de moda.

Capítulo 1

La enfermedad escondida: el estrés

La Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo (AEEMT) nos contaba que una de cada cuatro bajas laborales en España en el año 2012 estaba relacionada con el estrés, que hasta el 62% de los trabajadores estaban más estresados que el año anterior y que cabía esperar que el porcentaje siguiera aumentando debido al recorte de plantillas y a la incertidumbre laboral.

A nivel europeo, se encuentran afectadas por este problema 40 millones de personas, lo que se traduce en un coste de 20 000 millones de euros[2].

En estos momentos, en el 2018, nos invade lo que llamo la enfermedad del «conejo blanco» de *Alicia en el País de las Maravillas*, que va todo el tiempo mirando su reloj y gritando: «¡Llego tarde, llego tarde!». El 80% de las demandas que atendemos están relacionadas directa o indirectamente con los problemas que genera, tanto somáticos como físicos, el estrés. De hecho, diversos estudios indican que el estrés es ya la segunda causa de los problemas de salud relacionados con el trabajo[3].

Sudoración, palpitaciones, temblores, taquicardia, mareo, náuseas, molestias estomacales, sequedad bucal, dolor de cabeza, intranquilidad motora… son solo algunos de los síntomas

---

2 http://www.elmundo.es/elmundosalud/2012/09/19/neurociencia/1348056989.html

3 https://elpais.com/economia/2016/05/05/actualidad/1462446652_929423.html

provocados por el estrés. Según datos del Instituto Nacional de Estadística (INE), la ansiedad o la depresión afecta al 14,6% de la población adulta española. Un problema que la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha calificado como «epidemia global» y que encuentra en los entornos laborales su caldo de cultivo. Patologías como depresiones, dolencias cardíacas, alteraciones cardiovasculares, lesiones musculares, problemas isquémicos o dermatológicos pueden tener su origen o verse agravadas por culpa del estrés.

En 1956, el fisiólogo y médico austrohúngaro Hans Selye tomó prestado el término estrés de la física y la mecánica —donde el estrés mide la resistencia de los materiales— para denominar un cuadro clínico que él definió como «la respuesta general del organismo ante cualquier estímulo o situación estresante».[4]

Según el doctor Selye, «el estrés es un mecanismo que nos mantiene alerta y nos estimula psicológicamente para enfrentarnos a los problemas. Aumenta la creatividad, nos impulsa a tomar la iniciativa y a que respondamos eficientemente ante situaciones cotidianas». Así que un punto de estrés en nuestra vida es saludable porque mantiene alta la atención y aumenta la productividad. Nos da «vidilla», por ejemplo, cuando hay que hablar en público o trabajamos con plazos ajustados.

¿CÓMO FUNCIONA EL MECANISMO DEL ESTRÉS?

Ante un estímulo externo, nuestro organismo reacciona de dos maneras posibles: huida o lucha. Los problemas llegan cuando las

4 http://www.revistamedicocientifica.org/uploads/journals/1/articles/103/public/103-370-1-PB.pdf

demandas del estrés superan el umbral de lo que estamos preparados para afrontar. El estrés se convierte entonces en un asesino silencioso que paraliza al profesional. Autoexigencia en el trabajo o la presión excesiva de los directivos provoca un aumento de la tensión psicoemocional. Se produce entonces un desbordamiento emocional en la persona, cansancio mental y ansiedad.

Al entrar en la era capitalista donde el tiempo se convierte en «oro», dejamos de ser dueños de nuestro tiempo para pasar a convertirnos en esclavos del reloj. Todos padecemos la enfermedad del tiempo del conejo de Alicia, todos padecemos la obsesión de la prisa, hemos pasado de ser consumidores a dejar que el objeto de consumo seamos nosotros mismos, todo debe fabricarse rápido, debemos comer rápido y así utilizar el horario de la comida para ir al gimnasio o a la depilación o a los retoques estéticos. Al salir del trabajo debemos ocupar nuestro tiempo en realizar actividades sociales para no quedar fuera del grupo de amigos, llevamos a los niños cada día a una actividad extraescolar que nos permita hacer nuestras propias actividades o alargar el horario de trabajo para ser más eficientes. Cuando llegan los niños a casa corremos para bañarlos, hacer la cena, los deberes y poderlos acostar para tener nuestro tiempo de redes sociales o de la serie de televisión de moda.

El fin de semana está programado al igual que las vacaciones, es como si el *dolce far niente* estuviera prohibido, el aburrimiento es un pecado, cuando es uno de los mayores estímulos para la creatividad y una manera de desintoxicar nuestra mente de tantos *inputs*.

Hace pocas semanas, viendo una serie en la televisión que se centra en la Casa Blanca y en su Secretaría de Estado, hablaban de lo normalizado que estaba el uso de metanfetamina cristalina, porque daba sensación de euforia y claridad mental, que

se mantenía durante las maratonianas jornadas laborales de los empleados y evitaba la embarazosa locuacidad que da la cocaína. Y su utilización, como la adicción a la cafeína, estaba justificada por las pocas horas de sueño.

El mantra que lo justifica es: «Con tantas cosas que hacer y que ver, y un tiempo tan escaso para realizarlo». Los estadounidenses duermen por la noche hasta noventa minutos menos que hace un siglo y los españoles, junto con los italianos, considerados el hogar espiritual de la *dolce vita*[5], han visto cómo su siesta de la tarde ha seguido el camino de la extinción, solo el 7% de los españoles tiene todavía tiempo para echar una cabezadita después de comer.

No dormir suficiente daña el sistema cardiovascular y el inmunitario, es una de las causas de la diabetes, indigestión, irritabilidad y depresión, entre muchos otros efectos secundarios. Cuando dormimos de manera prolongada menos de seis horas por la noche perdemos coordinación motriz, habla, reflejos e incluso podemos perder el juicio.

Dada la tiranía de las empresas, cada vez hay más enfermos que no pueden permitirse coger la baja laboral o al ser autónomos están desprotegidos frente a las enfermedades de larga duración, ya que estos últimos no ingresan dinero si no trabajan y los asegurados son presionados por las mutuas o las propias empresas, al no ser sustituidos en sus puestos, con despidos si no cogen el alta voluntaria. Y este es un hecho que lleva a la autoexigencia corporal y mental por el miedo a quedarse sin trabajo. Sé que alguna entidad puede sentirse herida por este comentario, pero es una realidad que vivo como profesional independiente con mi propio consultorio, por la cantidad de pa-

5 Según explica Carl Honoré en su libro *Elogio de la lentitud*.

cientes que trato, que me cuentan que son llamados antes del tiempo oficial y estipulado de la baja por la mutua o las presiones telefónicas que reciben de los propios jefes.

El caso más estremecedor de muertes por estrés y que me hizo tomar la decisión de escribir este libro es el «*karoshi*». La palabra significa «muerte por exceso de trabajo». La víctima más conocida de este tipo de muerte fue Kamei Shuji, un joven superdotado que trabajaba de agente de bolsa a finales de los años 80 del siglo pasado, en plena época de prosperidad del mercado de valores.

Su empresa contaba sus hazañas sobrehumanas en boletines y grupos de educación. Trabajaba noventa horas semanales, y lo ensalzaban como el modelo a seguir, el chico de oro. Incluso saltándose su estricto protocolo japonés, la empresa le pidió que enseñara a sus superiores el arte de la venta, lo que aún aumentó más el estrés que ya soportaba.

En 1989, cuando estalló la burbuja económica de Japón, Shuji aumentó aún más el ritmo de trabajo, tratando de promover la actividad del mercado de valores. Tenía 26 años cuando falleció de repente, en 1990, de un ataque cardíaco.

Estamos frente a una cultura del trabajo de «mientras el cuerpo aguante». El último caso con resonancia mediática de este tipo de muerte fue el de la periodista de 31 años Miwa Sado, que falleció de una insuficiencia cardíaca congestiva después de realizar en un mismo mes 159 horas extra.

Pero no solo afecta a nuestra vida laboral, pensemos en el daño que causa vivir constantemente acelerados en nuestra vida familiar. Tenemos la sobrecarga, por parte de las mujeres en la mayoría de los casos, de la organización familiar, las pegatinas en la nevera de lo que se ha de comprar o de las órdenes y comunicaciones entre unos y otros para que sepamos qué debemos

hacer en cada momento. Todos estamos en movimiento y tenemos que organizar las actividades de cada uno de los miembros de la casa, incluso de las ayudas externas si las hay. O los «niños de la llave» que se les llama así porque llevan la llave de la puerta de su casa colgada al cuello, debido a que ninguno de los progenitores está en ella por incompatibilidad de horarios con el trabajo y sin dinero para poder pagar a alguien que les cuide o familiares que puedan encargarse (en 2017 había en España 580 000 niños de la llave de entre 6 y 13 años).

Distintas estadísticas calculan que los padres utilizan el doble de tiempo del que están con sus hijos a contestar mensajitos y examinar las redes sociales que a jugar con ellos.

En Japón hay unos centros donde dejas a los niños a su cuidado hasta 24 horas. En todo el mundo industrial, los niños, al regresar a su casa de la escuela, se encuentran en una casa vacía donde nadie escucha sus anécdotas, problemas, triunfos o temores, porque los adultos están muy ocupados con sus tareas. Y eso empeora con los hijos adolescentes. Nos estamos convirtiendo en sujetos que viven bajo el mismo techo pero aislados frente a los ordenadores, tabletas o móviles, cada uno en su habitación y dejando de ser familia.

Y en la mayoría de los hogares que aún mantienen una cierta economía, los niños tienen una agenda digna de un ministro, por lo que viven como adultos atareados sin tiempo para realizar actividades propias de la infancia: jugar con amigos, soñar despierto, pasear por ahí con los compañeros… Viven tan estresados y apresurados, con un sistema más frágil para adaptare al estrés, que ya estamos atendiendo a niños de 5 años con migrañas, cólicos, ansiedad, depresión, insomnio y miedos.

Entre los adolescentes, la ansiedad y los bloqueos frente a los exámenes, así como las fobias, van aumentando alarmante-

mente. Si continuamos así, con esta velocidad y la obsesión de hacer y no perder el tiempo, lo único que puede ocurrir es que empeore. Cuando todo el mundo escoge la rapidez, la ventaja del más rápido desaparece y solo queda forzarnos aún más.

Pero no solo la velocidad afecta a nuestro trabajo, ocio y familia, sus tentáculos son extensibles a nuestros modos de consumo extenuantes con el medioambiente, a las formas de alimentación. A más velocidad, más *fast food*, y con ello grasa nociva para la salud y abuso de alimentos compensatorios, que ofrecen satisfacción inmediata, lo que revierte en un exceso de dulces, convirtiendo la obesidad en una de las preocupaciones del sistema sanitario en todo el mundo industrializado, hasta adquirir el grado de pandemia.

Otro de los damnificados de la vida veloz y estresada es la sexualidad, el sexo rápido por cansancio o porque toca, la falta de tiempo para comunicarnos con la pareja o la falta de tiempo de calidad que promueve un estado de intimidad van distanciando los contactos sexuales en la pareja o los excesos de cortisol del propio estrés inhiben la líbido, por lo que el deseo sexual puede descender hasta desaparecer, creando muchos tipos de problemas y de búsquedas de placer inmediatos que no requieran esfuerzo.

En los próximos capítulos iré detallando las distintas formas de abordar cada una de las consecuencias de este tipo de visión y ofreciendo las alternativas a una vida, comida, educación, ocio y sexo Slow. O sea, hablaremos de cómo adaptarnos al Slow Life y ganar, en todos los sectores, calidad de vida.

Índice

Introducción 9
Pero ¿qué es el Slow Life? 13

Capítulo I. La enfermedad escondida: el estrés 17
¿Cómo funciona el mecanismo del estrés? 18

Capítulo 2. Cuerpo/mente 25
Ondas cerebrales 29
Las ondas cerebrales en nuestra vida diaria 34
El estrés y mindfulness 40

Capítulo 3. Fundamentos del mindfulness 45
Los 7 fundamentos mindfulness 45

Capítulo 4. El estado de la presencia 59
La aceptación -lucha o huida 64

Capítulo 5. Las emociones solo son emociones 71
Emociones 72
Autoconcepto y autoestima 75
Las emociones como vía de aprendizaje 78
Reflexiones 80

Capítulo 6. Trabajo y ocio Slow 83
Trastornos de adicción al trabajo 86
El concepto *workaholic* 90
El síndrome de *burnout* 91

Capítulo 7. Empresas saludables: salario emocional 99
¿Empresas saludables o felices? 101

Capítulo 8. Eduquemos niños pausados,
eduquemos hijos felices 113
Funciones de la familia 117
Familias sanas versus familias disfuncionales 119

Cómo crecen y se desarrollan los niños 127
Consejos para un Slow Parenting 129
Conclusiones 134

Capítulo 9. Educación Slow: la pedagogía del caracol 137
Sobreestimulación 138
Aprendiendo a educar 140
Las seis estrategias educativas de la autoestima 142
Nuestros mensajes, el espejo donde se mira el niño 149
Educación lenta o Slow 150
Cómo trabajar la educación Slow 152
Recapitulemos 155

Capítulo 10. Slow sex o sexo consciente 161
Sexo en estadísticas 163
Prisas por llegar 165
El no esfuerzo y la aceptación en la sexualidad 168
Mindfulness y terapia sexual 170

Capítulo 11. Slow Food 181
El movimiento Slow en la cocina 181
Comer con lentitud 184
Manifiesto del movimiento Slow Food 187
¡Manos a la olla! 189

Capítulo 12. Recetas Slow Food 191
¿Por qué cocinar con olla lenta? 191
Pautas para utilizar fácilmente la olla lenta 192
Porridge con muesli germinado y golden latte 193
Sopa de garbanzos con perfume oriental 194
Arroz integral mar y tierra con algas y alcachofas 196
Curry de seitán con setas y calabacín 197
Tofu a la campesina 198
Compota de manzana con cálidas especias
y frutos de invierno 200

Epílogo 201
Consejos para vivir más saludablemente 202

Bibliografía 206