

Dalla mattina, appena svegli, alla sera quando si è finalmente conclusa una faticosa giornata di lavoro non facciamo altro che correre: per andare a prendere il tram, per non fare tardi in ufficio, per ritirare i bambini da scuola, per andare in palestra. Una vera e propria gara di velocità, insomma, che giorno dopo giorno siamo costretti a ripetere almeno secondo quanto ci impone il modello di una società schizofrenica in continua accelerazione. E così tra pasti consumati in tutta fretta, ritmi di lavoro frenetici e snervanti code in macchina la nostra giornata può trasformarsi in un incubo senza fine. Per non parlare poi delle ricadute negative che questo stile di vita, assolutamente innaturale, ha sulle relazioni sociali anch'esse impoverite, spolpate e ridotte all'osso a causa dello stesso processo centrifugo. Ma come fare allora per riappropriarsi del proprio tempo e di tutti quegli aspetti della vita il cui piacere siamo portati a trascurare? Semplice: basta rallentare! O almeno questa è la provocazione lanciata dalla Quinta Giornata mondiale della lentezza tenutasi non a caso di lunedì, lo scorso 28 febbraio, che anche quest'anno ha rinnovato il suo appuntamento con le grandi metropoli e non solo.

Da New York a Londra, da Roma a Madrid sono numerose, infatti, le città e i piccoli centri che in questi 4 anni hanno scelto di aderire all'iniziativa rallentando per un giorno. Ideata dalla Onlus "L'arte del vivere con lentezza", la manifestazione ha sempre avuto come principale obiettivo quello di puntare l'attenzione sui danni economici, ambientali, sociali e culturali del vivere a folle velocità. "Go slow be happy", questo il motto della giornata lenta che per questa nuova edizione ha avuto come tema l'essere "ambiziosi e altruisti". Ambiziosi nel cambiare e nel pensare che cambiare si può. Tanti gli eventi organizzati in tutto il globo (a NY la slow life dura fino al 5 marzo), ma ad ognuno la possibilità di interpretare a suo piacimento tale giornata, dedicandosi ad un'attività lenta o -perché no- scegliendo di non fare proprio nulla. Dai passavelox per multare i passanti frettolosi alla distribuzione dei Comandamenti con esortazione ad applicarne almeno uno durante la giornata. Dalla Maratona lenta ai Giochi di strada dimenticati numerose le iniziative che anche nelle città italiane hanno elogiato per un giorno la lentezza.

Meglio quindi "prendersela con calma" diceva lo stesso Jørrgen Larsson a cui questa filosofia del rallentare, nota anche come downshifting, sembra risalire. Sicuramente per una società industrializzata, come la nostra, uscire da certi schemi mentali secondo i quali più lavoro, più produco, più guadagno e quindi più consumo sembra un'impresa impossibile. Ma se non vogliamo rischiare di finire stritolati tra gli ingranaggi dello stesso sistema dobbiamo assolutamente rallentare i nostri ritmi e recuperare il piacere del vivere lento: dalla vita al cibo, dalle relazioni al lavoro. Non è nella quantità che sta la qualità dunque: al contrario fare meno a volte significa fare meglio, con più passione e più senso, eliminando tutti quei fattori di stress che complicano inutilmente la nostra vita. E soprattutto significa anche riprendere contatto con tutte quelle cose (famiglia, amici, hobby) che danno senso alla vita ritrovando con esse anche il gusto di vivere. La parola d'ordine è dunque rallentare, che non vuol dire fermarsi ma semplicemente diminuire la velocità, per ritornare a una dimensione della vita più compatibile con i ritmi della natura. La lista delle cose da fare è lunga e ciascuno di noi può trovare ciò che

## Alla ricerca del tempo perduto

Scritto da Luisa Cocco

Mercoledì 02 Marzo 2011 11:23 - Ultimo aggiornamento Sabato 05 Marzo 2011 14:07

---

gli da gusto, come fare trekking, passeggiare sulla neve con le ciaspole ai piedi o girare in bicicletta per la città: l'importante è che tutti questi buoni propositi non rimangano tali solo per un giorno.

Luisa Cocco