

VIVI IN UNA CITTÀ LENTA?

Da Abbiategrosso a Fuli (Cina) esiste una rete mondiale che si estende per ben 30 Paesi diversi. Unisce 228 comuni che si sono guadagnati il titolo di *Cittaslow*. Le loro amministrazioni si impegnano a promuovere una buona qualità della vita che rispetti i ritmi naturali della natura e dell'uomo, all'insegna delle tradizioni, del cibo genuino e della tranquillità. I requisiti vengono verificati ogni tre anni (cittaslow.org).

Nel 2017 non correre

Si moltiplicano le associazioni e le iniziative dedicate a chi ha voglia di rallentare. Stai pensando che sarebbe bello vivere slow ma non sei sicura di riuscirci? Prima leggi questa intervista

di **Ilaria Amato** — [@ilariaamato1](https://twitter.com/ilariaamato1)

Nel cuore della campagna inglese è nato l'International Institute of Not Doing Much, un'accademia dove si teorizzano a livello scientifico i benefici di una vita lenta. È solo l'ultima manifestazione del desiderio diffuso di rallentare le nostre giornate. «La crisi economica ci ha mandato in tilt: ci sentiamo compressi e abbiamo bisogno di ritagliarci un'esistenza su misura» spiega Bruno Contigiani, fondatore dell'organizzazione L'arte del vivere con lentezza (vivereconlentezza.it) che riflette sui danni sociali, individuali, economici e ambientali di un'esistenza che corre troppo. Ma come si fa ad andare piano in un mondo in cui tutti fanno il contrario? «Basta iniziare da quelle azioni in cui senti di agire d'impulso» risponde Contigiani. «Per la maggior parte di noi sono gli acquisti: il comprare senza ragionare. In ogni caso, l'importante non è puntare a un cambiamento radicale veloce, perché anche per modificare le abitudini frenetiche si deve procedere lentamente».

Ci fa un esempio applicabile alla vita di tutti i giorni? «Andare a fare la spesa nei piccoli negozi vicino casa, invece che al grande centro commerciale. Già da un po' di tempo a New York e ormai anche nelle città italiane, le botteghe si fanno sempre più "appetibili", offrendo prodotti parti-

colari, magari biologici o artigianali. La classica obiezione che mi viene mossa di fronte a questo consiglio è: "Non ho tempo: al supermercato faccio prima e spendo meno". Sicuri che sia così? Certo, nella grande distribuzione si trovano le offerte, ma ci passi anche tutto il sabato pomeriggio, una parte cospicua del tuo fine settimana, l'unico tempo libero che hai per te dopo una settimana di lavoro. Al negozietto non solo fai prima, ma compri quello che ti serve e hai anche modo di stabilire un rapporto con la persona che vende. Quindi ne esci più felice».

Ma in un momento di crisi come questo chi può permettersi di andare piano? «I dati dimostrano che si può fare. E anche alcuni modelli economici lo confermano. Pensiamo all'agricoltura: è un settore lavorativo in crescita costante, nonostante la crisi. Non è un caso che a essere in attivo sia un'attività lenta per forza di cose, in cui non si può fare altro che rispettare i ritmi della natura».

Anche i nostri figli devono rallentare? «Sì. E trovo sia un bene che non solo negli Stati Uniti, ma anche in Italia si inizi a introdurre la meditazione e lo yoga nelle scuole, perché queste pratiche riducono lo stress, migliorano i comportamenti e aumentano il livello di attenzione. Insomma, rispondono a un bisogno interiore di lentezza e

Anche al cinema trovi esempi di vita slow. Il film *Captain Fantastic* racconta la storia di una famiglia che per 10 anni vive in una foresta seguendo i ritmi della natura.