
Vivere slow. Apologia della lentezza

Autore: Claudio Guerrieri

Fonte: Città Nuova

Maria Novo – Dedalo

Nella fretta in cui viviamo, quasi senza accorgersene, trovare il tempo per leggere questo libro è un buon antidoto allo stress. Contiene una riflessione sulla bellezza del vivere ogni attimo con attenzione, riconquistando il tempo a disposizione fuori da una logica di compravendita, per riscoprire il valore di ciò che non ha prezzo: affetti e relazioni. Non è scontato riconciliarsi con quella parte di noi stessi che ogni mattina vorrebbe girarsi dall'altra parte invece di infilare le pantofole e trascinarsi a prendere un caffè, per lanciarsi nella corsa quotidiana.

Si intrecciano nel testo antiche e moderne riflessioni sul tempo, sul gusto di vivere guardando al positivo che la vita ci offre, ringraziando per ciò che siamo e abbiamo, per le possibilità che ci aspettano ogni giorno, senza lamentarci inutilmente. È una lettura da fare lentamente perché risuonino le indicazioni che offre, indicazioni che spesso mettiamo da parte, confusi da stimoli al consumo e richiami a produrre di più, a sfruttare il tempo pensando che la velocità sia l'unico modo per farlo bene.

Invece l'intensificazione dell'istante, che la velocità e le tecnologie ci rendono possibile, non elimina quell'esigenza di silenzio, di capacità di rientrare in sé e prendere coscienza di ciò che si vive e sperimenta, delle conseguenze del nostro agire.

Il libro sottolinea anche il valore del "mangiare *slow*", indicandoci come il vivere in un certo modo comporti anche un certo impatto ambientale. Senza dimenticare esperienze significative del nostro tempo, come "la banca del tempo" o i progetti di *Slow food* e *Città slow*.

Scritto dalla presidente della sezione spagnola dell'associazione *Slow People*, ci fa dare uno sguardo diverso alla nostra bella Italia facendoci scoprire come, nel tessuto della nostra terra, la qualità della vita individuale e collettiva sia ancora un valore ben sottolineato.